

صالحون والأکرام کتاب

سیرت نبویان

کتاب



سازمان اسناد و کتابخانه ملی

صدای خود را آزاد کنید

صدای خود را آزاد کنید

بزرگترین استاد و مربی آواز و صداسازی دنیا، شما را در
کشف و بکارگیری جادوی ناشناخته صدایتان یاری می‌دهد

راجر لاو

مترجم: سیروس نویدان



نشر فیروز

تهران - ۱۳۸۶

سرشناسه	: لاو، راجر	Love, Roger
عنوان و پدیدآور	: صدای خود را آزاد کنید: بزرگترین استاد و مربی آواز و صدا سازی دنیا، شمار در کشف و بکارگیری جادوی ناشناخته صدایتان باری می دهد / راجر لاو؛ مترجم سیروس نویدان.	
مشخصات نشر	: تهران، دنیای نو، ۱۳۸۶.	
مشخصات ظاهری	: ۲۷۸ ص.: مصور.	
شابک	: 3 - 89 - 8263 - 964 - 978	
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.	
یادداشت	: عنوان اصلی: Set your voice free, c1999.	
موضوع	: آوازخوانی -- آموزش.	
موضوع	: صدا.	
شناسه افزوده	: نویدان، سیروس، مترجم.	
رده بندی کنگره	: ۱۳۸۶ ص ۴/ ۸۹۳ MT	
رده بندی دیویی	: ۷۸۳/۰۴	
شماره کتابخانه ملی	: ۴۵۹۳۸-۸۵م.	



دنیای نو

صدای خود را آزاد کنید

نوشته: راجر لاو

مترجم: سیروس نویدان

حروفچینی: گنجینه - لیتوگرافی: فرائش - چاپ: رهنما

تیراژ: ۱۶۵۰ نسخه - چاپ اول: تابستان ۱۳۸۶

نشر دنیای نو: تهران - خ انقلاب، خ ۱۲ فروردین، پلاک ۲۱

صندوق پستی ۱۳۱۴۵/۱۶۹: تلفن: ۶۶۴۰۲۵۷۱ - دورنویس: ۶۶۴۹۱۹۰۸

شابک: ۳ - ۸۹ - ۸۲۶۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - 3 - 89 - 8263 - 964 - 978 ISBN

www.donyayenopub.ir

yashar-bookshop@donyayenopub.ir

فهرست

۱. بهترین حالت صدای شما ۱۵
- افزاری جدید و نیرومند (صدای شما) ۱۶
- درس‌های آواز و صدا؟ (این‌ها ربطی به استعداد ندارد) ۲۲
- صدای شما درباره شما چه می‌گوید ۲۳
- امکانات واقعی صدای شما ۲۸
- چند دستور اصلی ۲۹
- چگونه از این کتاب استفاده کنیم ۳۰
- برای شادی خود این کار را بکنید ۳۳
- داستان خود من ۳۴

۲. صدای من چگونه است ۳۷
- چگونه صدا ایجاد می‌شود ۳۸
- صدای صحبت کردن شما ۴۱
- بگذارید دستگاه ضبط صورت گوش‌های ثانوی شما باشد ۴۱
- برداشت کلی ۴۲
- اهمیت بینی در صدا ۴۴
- صدای تو دماغی از نوع دیگر ۴۵
- صدای خشن تکه تکه ۴۷
- صدای توأم با نفس زدن: سکسی اما آسیب‌رسان (مرگبار) ۴۹
- صدای شیپوری ۵۰

صدای گرفته	۵۲
یافتن وضع مطلوب صدای آواز	۵۵
رها شدن از عادت‌های بد	۵۸

۳. نفس‌گیری

تنفس طبیعی	۶۱
قدم اول: حالت قرار گرفتن خوب	۶۲
قدم دوم: نفس به داخل کشیدن (دم)	۶۴
قدم سوم: توجه روی بازدم (بیرون دادن نفس)	۶۷
آسان نمودن بازدم	۷۰
معنی نفس عمیق نفس آرام نیست	۷۰
چگونه تنفس را اصلاح کنیم	۷۱
خاموش کردن شمع با فوت	۷۲
چرخش تنه	۷۳
یک فن مفید دیگر تنفسی	۷۴
تنفس کلاسیک: خوب، بد، زشت	۷۵
تمرین‌هایی با کتاب	۷۶
خم شدن به جلو	۷۷
چگونه از دام تنش رها شویم	۷۸
یادگیری تنفس مورد نیاز چه مدت طول می‌کشد؟	۷۹
دنبال نتایج خوب ممکن باشیم	۸۰

۴. اعجاز صدای میانی

داستان یک رهائی	۸۴
کارکرد زیپ مانند در تارهای صوتی	۸۵
فراگیری صدای میانی را آغاز کنیم	۸۹
تمرین یک اکتاو	۸۹

- ۹۱ اولین کمک: فریاد
- ۹۲ عبور آسان به صدای میانی
- ۹۴ آماده سازی گلو
- ۹۵ تجسم عکس العمل های بدن
- ۹۶ برگردیم به تنفس: آیا مقطّع می باشد؟
- ۹۷ مقدار بیش از اندازه چیزی مفید.
- ۹۸ روبرویی با موانع و اشکالات
- ۹۹ عبور به صدای بالاتر
- ۱۰۰ نکته ای درباره فالستو (صدای فوق العاده زیر).
- ۱۰۱ توسعه محدوده صدا.
- تمرین مورد علاقه من که بیشتر از همه به کار می رود سری یک و نیم
- ۱۰۱ اکتاو
- ۱۰۲ پرش یک اکتاوی
- ۱۰۳ حالا که توانستید به صدای وسط برسید، آن را به کار ببرید
۵. چگونه باید تمرین کرد ۱۰۵
- ۱۰۵ واقعاً با چه سرعتی می خواهید پیش روید؟
- ۱۰۶ نگرش مورد توصیه من.
- ۱۰۷ نگرش کار سخت و برداشتن موانع از سر راه
- ۱۰۸ برای آنها که هدفشان صحبت خوب است نه خوانندگی
- ۱۰۹ تنظیم و تطبیق برنامه زندگی روزمره.
- ۱۱۲ آیا برای تمرین کردن مناسب ترین موقع وجود دارد؟
- ۱۱۸ درباره احساس مشکل و شکست ها.
۶. نظرات و برخوردهای مختلف با صدای میانی ۱۲۱
- ۱۲۲ صدای بیش از اندازه سینه.
- ۱۲۲ شما نمی توانید تنها با احساس قضاوت کنید.

- اصلاح و تنظیم..... ۱۲۳
- «من این نوع صدا را دوست ندارم»..... ۱۲۵
- حرفه‌ای‌ها چگونه با صدای میانی رفتار می‌کنند..... ۱۲۷
- آیا هنوز نمی‌توانید صدای میانی را پیدا کنید؟..... ۱۳۲
- اگر دلتان می‌خواهد به صدای بالاتر بروید..... ۱۳۷

۷. صدای صحبت خود را مانند آواز خواندن بکنید..... ۱۴۲
- تبدیل صدای سینه به صندوق جواهر..... ۱۴۵
- آیا هنوز صدا بیش از اندازه هوادار است؟..... ۱۴۶
- رفع خشونت و نااضافی از صدا..... ۱۴۹
- اصلاح صدای شیپوری..... ۱۵۳
- بهبود صدای تو دماغی بیش از اندازه..... ۱۵۵
- اگر هنوز صدای گرفته‌ای دارید..... ۱۵۸
- ممکن است احساس خستگی کنید - اما دیری نخواهد پایید..... ۱۵۸
- رام کردن زبان..... ۱۶۲
- یک دستورالعمل برای موفقیت..... ۱۶۳

۸. آوازخوانی‌های بدون ترس..... ۱۶۵
- خواندن آهنگ به همراه تمرین‌ها..... ۱۶۶
- یافتن موسیقی مناسب صدای شما..... ۱۷۰
- مانع ایجاد شده توسط نت‌نویس آهنگ..... ۱۷۲
- رام کردن موسیقی سرکش..... ۱۷۴
- وقتی کلمات تولید مزاحمت می‌کند..... ۱۷۶
- صدای شما در کدام گام است..... ۱۷۹
- توجه به ریتم..... ۱۸۱
- رفع دلواپسی‌های دیرین..... ۱۸۳
- خواندن آهنگهای بلوز با حنجره بالا..... ۱۸۴

چگونه رویای صدای میانی را به واقعیت تبدیل کنیم ۱۸۵

استحقاق داشتن صدای عالی ۱۸۸

۹. مراقبت و تغذیه صداهاى عالی..... ۱۹۰

بسیار خوب، من پیام شما را دریافت و متوجه موضوع شدم. من نیاز

به نوشیدن چقدر آب دارم؟ ۱۹۳

شکر..... ۱۹۶

نوشیدنی‌های گرم آرامبخش و برای صدا خوب هستند آیا این حرف درست

است؟ ۲۰۰

عقیده شما درباره مکیدنی‌ها و اسپری‌ها چیست؟ ۲۰۴

شروع از سنین خیلی جوانی ۲۱۲

بچه‌ها و تمرین‌ها..... ۲۱۵

۱۰. توضیحات اضافی ضروری مخصوص خوانندگان..... ۲۱۷

راز و رمز یک ویراتو (لرزش صدا)ی عالی..... ۲۱۸

تکانش ندهید وگرنه می‌شکنید..... ۲۲۱

اجرای درست ویراتو..... ۲۲۳

ویراتوی خاص خود را دریابید..... ۲۲۵

بیان موسیقی: آنچه را که می‌خواهید بیان کنید بخوانید..... ۲۳۲

ریف‌ها (اضافات آهنگی اصلی): تزئین آهنگ..... ۲۳۴

شکار قطعات موسیقی عالی..... ۲۳۷

اورژینال و جدید بودن کجاها مهم است و کجاها نیست..... ۲۳۹

البته کسب موفقیت کاملاً به خواندن مربوط نمی‌شود..... ۲۴۰

آهنگ Jingle Bells..... ۲۴۵

هراس حضور در صحنه..... ۲۴۷

تنفس رنگی..... ۲۴۸

راه‌هایی که به شادی می‌رسند..... ۲۴۹

۱۱. توصیه‌های اساسی اضافی برای سخنران‌ها. ۲۵۰
 - یافتن سرعت مؤثر در گفتار. ۲۵۲
 - چگونه صدای یکنواخت را کنار بگذاریم. ۲۵۷
 - از اخبار استفاده کنید. ۲۶۰
 - مفید بودن جمله‌بندی. ۲۶۱
 - یادآوری لازم درباره بلندی صدا. ۲۶۵
 - یک راه بهتر برای تمرین سخنرانی. ۲۶۶
 - رعایت اصول صحنه و نمایش‌ها. ۲۶۷
 - صدای‌های مطلوب. ۲۷۰
 - دو صدا و دو پیام متفاوت. ۲۷۰
 - تناسب صدای شما با خودتان. ۲۷۲
-
۱۲. قدرت شفادهنده صدا و آواز. ۲۷۶
 - راهی به‌سوی سلامتی با کمک صدا. ۲۷۷
 - هماهنگ شدن با فرکانس (ارتعاش)‌های بدن. ۲۷۹
 - صدای مراقبه‌ای (مدیتیشن). ۲۸۲
 - ایجاد ارتباط عاطفی. ۲۸۵
 - بگذارید شادی و بهبود شخصیت برای شما حاصل شود. ۲۸۷

درباره نویسنده کتاب

Roger Love

راجر لاو مربی آواز گروه‌ها و خواننده‌های مشهور مانند Beach Boys، جکسون‌ها، شیکاگو و هنسن (Hanson) و بسیاری از خوانندگان معروف فوق ستاره و نیز چهره‌های مشهور سخنران مانند *John Gray، دکتر *Laura Schlessinger، *Tony Robbins، در این کتاب و بسته سی‌دی همراهش، رموز دست‌یابی به یک آواز و صدای خوبی را که خواهانش هستید به شما می‌آموزد. با یادگیری آموزه‌های آن از صدای ضبط‌شده خود در پاسخگوی تلفن خوشتان می‌آید و آمادگی این را پیدا می‌کنید که در مقابل هر تعداد شنونده به راحتی و با اطمینان کامل سخنرانی کنید یا آوار بخوانید.

با یادگیری تکنیک‌های ساده راجر لاو هر کسی می‌تواند صاحب صدایی قوی برای صحبت کردن و صوتی زیبا برای خواندن شود. لاو خواننده را کمک می‌کند تا به هدف‌های شخصی خود در پیشرفت صدا دست یابد و عیوب و نواقص قابل شناسایی را پیدا کرده و رفع نماید. او با نظریه انقلابی و ارائه مفهوم صدای میانی شما را به دنیای جدیدی از آموزش سخنوری و آواز وارد کرده و عقیده دارد که با دستیابی و مهارت در صدای میانی به بخش‌های باورنکردنی از صدای خود دسترسی پیدا

خواهید کرد که هرگز از آن استفاده نکرده بودید. لاو این نوید را می دهد که تقریباً هرکس می تواند به راحتی بدون احساس فشار چند اکتاو را سیر کند و نشان می دهد که چگونه و چرا این کار در ضمن باعث بهبود کیفیت زندگی فرد نیز می شود.

بیان و تعلیم لاو جامع و قابل فهم برای همه است. او تمرین های تنفسی را ارائه می کند و سپس تمرین های مداوم قدم به قدم را پیش می برد. با گوش دادن و تبادل نمودن مطالب با سی دی (سی دی آموزشی پیوست کتاب است) و تمرین در مواقع دلخواه خود، شما موفق به یادگیری تکنیک هایی خواهید شد که راجر لاو آن ها را در مورد شاگردان مشهورش در دنیا به کار برده که کارهای موفقیت آمیزشان الهام بخش سراسر این کتاب است. لاو خواننده کتاب را تشویق می کند که درس و روند یادگیری خود را با سبک و برنامه شخصی اش تنظیم کند و فکر خود را متوجه یافتن یک روش شخصی برای خواندن و سخن گفتن نماید که مناسب شخصیت و زندگی او باشد. برنامه آسان و خوشایند او شما را قادر خواهد کرد که بدون ترس و واژه به بخوانید و پیامتان را قوی و موثرتر به گوش ها برسانید.

راجر لاو را اغلب مربی صدای ستاره ها می نامند. او به مدت بیش از بیست سال استعداد های بزرگی را در عالم سرگرمی های هنری و کاری کمک و پرورش داده است. کارهایی که را با هنرمندان در استودیو ضبط کرده است نتیجه اش بیش از صد میلیون آلبوم است که در همه دنیا فروش رفته است. وقتی راجر ۱۶ سال داشت مربی آواز Beach Boys، زمین، باد و آتش، بعد پنجم (Earth, Wind & Fire, the 5th Dimension) جکسون ها شده بود. پس از آن او شروع به تعلیم خواننده های مشهور دنیا از جمله گروه های Three Dog Night، Eminem، Match box 20،

Wilson Phillips, Papa Roach, Mandy Moore, Scorpions, Chicago, Billy Idol, Bernie Taupin, Robbie Robertson, Def Leppard, Al Jarreau, Phish, Hanson, Poison, Motley Crue و Lisa Marie Presley و Iggy Pop (و همچنین هنرپیشه‌ها و چهره‌های مشهوری مانند Alicia Silverstone, Essai Morales, Stephanie, Marla Gibbs, Victoria Principal, Carle Cugino, Landau, Rebecca, John Stamos, Janine Turner, Elvira, Powers, Mary Kate & Tyra Banks, Milla Jovovitch, Romijn-Stamos, Christopher Lambert, Ashley Olsen و سخنران‌های مشهوری مثل John Gray (نویسنده کتاب مشهور «مردها از مریخ و زنان از زهره هستند»)، دکتر Laura Schlessinger, Suze Orman, و آتونی Robbins نیز از او تعلیم گرفته‌اند. علاوه بر اینها مجریان سطح بالای رادیو مانند Phil Hendrie و Bill Handel, Mike Reagan

در سال ۱۹۹۱ راجر یک برنامه ویدیویی کوچک به نام «چگونه مثل ستاره‌ها آواز بخوانید» را نوشت و تهیه کرد که توسط مجله بیلبورد و موسسه فیلم آمریکا، مهمترین برنامه آموزشی ویدیویی سال انتخاب شد. در سال ۱۹۹۲ برنامه گرم کردن صدا برای موسیقی راک و پاپ را برای شرکت برادران وارنر (Warner Bros) به وجود آورد که پرفروش‌ترین برنامه آموزش آکادمیک گرم کردن صدا در آمریکا محسوب می‌شود. راجر لاو به مدت ده سال عضو دانشکده معتبری بود که از UCL^۱ منشعب شده و مربوط به آموزش‌های مفید تفریحی در لس‌آنجلس بود. در سال ۱۹۹۴ رئیس بخش صدای انستیتوی تئاتر موزیکال نیویورک شد که موسسه مهمی محسوب می‌شود. در سال

۱. دانشگاه مشهور آمریکا در لس‌آنجلس کالیفرنیا

۱۹۹۹ راجر کتاب حاضر را تحت عنوان «صدای خود را آزاد کنید» منتشر کرد. این کتاب ارزشمند به همراه سی دی آن بلافاصله توسط کلوب کتاب ماه و سازمان کتاب‌های جیبی با کیفیت خوب انتخاب و معرفی شد و از آن موقع یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های مربوط به صدا در کشور آمریکا محسوب می‌شود. و ارزش اعجاب‌آوری پیدا کرده است که امید است مورد استفاده کامل فارسی‌زبان‌هایی که علاقه‌مند پیشرفت صدای خود چه در زمینه صحبت کردن و چه در زمینه آواز خواندن هستند قرار گیرد.



بهترین حالت صدای شما

صدای شما بخشی از وجود شخصی شماست. هوایی که نفس می‌کشید در تن شما جاری می‌شود، رنگ و بوی افکار و احساسات شما را جذب می‌کند و وقتی بیرون می‌آید مملو از جوهر وجود شماست. چیزی این چنین نزدیک به انسان باید قوی، آهنگین، خالص، جذاب، مفرح، و منعکس‌کننده شخصیت شما باشد. اما وقتی به صدای خود در پیام‌گیر تلفن گوش می‌کنید، یا صدای خود را در یک آواز دسته‌جمعی مهمانی «تولد مبارک» به چالش می‌کشید، ممکن است مفاهیم مورد انتظار مانند قوی، گرم، آهنگین و نیرومند در ذهنتان خطور نکند.

واقعیت اینست که من وقتی از بیشتر مردم می‌خواهم عقیده خود را درباره صدای صحبت‌کردنشان ابراز دارند به‌طور معمول قضاوت‌هایی تند و سختگیرانه را ارائه می‌دهند: نازک، خشن، کلفت، ناصاف، ضعیف، تو دماغی یا صدائی که از ضربه زدن به حلبی در می‌آید. وقتی از صدای آواز خواندن صحبت به‌میان می‌آید، حتی در قضاوت خود تندتر می‌شوند. جملاتی از این قبیل بر زبان می‌رانند: «آنچه مسلم است من

پاوروتی^۱ نیستم.»، «از یک سطل نمی‌توان آهنگ بیرون کشید»، «گوش من نسبت به آهنگ موسیقی کراست»، «صدای خواندن من یادآور ناخن کشیدن روی تخته سیاه است.»، «من آواز نمی‌خوانم، نمی‌توانم بخوانم، لطفاً سؤال نکنید.»

عقیده من اینست که ما بیشتر در دام صداهائی افتاده‌ایم که معرف شخصیت واقعی ما نیستند. ما فکر می‌کنیم کمرو هستیم؛ اما در عمل از عکس‌العمل، یا بی‌توجهی کسانی که به ما گوش می‌دهند احساس حقارت می‌کنیم. در نظر ما، افکار ما با صدای جیمز ارل جونز، یا لورن باکال قابل بیان است. اما خیلی وقت‌ها آنچه از دهان ما بیرون می‌آید، چیزی کاملاً متفاوت با خواست ماست. شاید صدای شما خش‌دار و گرفته باشد، شاید بیشتر شبیه صدای بی‌وی هرمن^۲ باشد؛ شاید شما مانند یک کتابدار صدای آهسته‌ای داشته باشید. شما از اینکه صدایتان بارها و به‌دفعات متعدد شور و هیجان، باورها و احساس و اهداف مورد نظر شما را منتقل نمی‌کند دچار تعجب می‌شوید. اما وقتی که یاد بگیرید چگونه صدای خود را رها و آزاد کنید، از آنچه که اتفاق می‌افتد دچار حیرت خواهید شد.

ابزاری جدید و نیرومند (صدای شما)

دلم می‌خواهد به شما نشان دهم که چگونه به صدای واقعی خود، صدایی که مثل خودتان غنی، پر مایه، زیبا و مهیج است دست بیابید. من بیست سال گذشته را صرف یافتن و پیشرفت تکنیک‌هائی خاص کردم که

۱. پاوروتی خواننده تنور که شهرت جهانی دارد.

۲. Bee Vee Herman هنرپیشه‌ای که برای بچه‌ها برنامه اجرا کرده و صدای خاصی در می‌آورد.

هر صدائی را غنی می‌کند و به‌سخنرانان و خوانندگان کمک می‌کند که مشکلات و مسائل خود را، چه خاص و نادر، چه عام حل کنند. مسائلی که باعث شده بین آنها و صداهاى واقعی‌شان که با آن متولد شده‌اند فاصله بیفتد. ابزاری که من در این کتاب و سی‌دی همراه آن با شما به‌کار می‌برم همان‌هائی هستند که من با شاگردان و مشتریانی مانند گروه‌های Jacksons, Match box 20, Chicago, Def Leppard, Beach Boys, Wilson Phillips, The 5th Dimension, Earth Wind and Fire, Laura Hanson, Phish و نیز گویندگان و هنرپیشه‌های رادیو مانند دکتر Laura Anthony Robbins, John Gray, Schlessinger و هنرپیشه‌هایی مانند Martin و Christopher Lambert, Victoria Principal John Sta-mos Landau به‌کار برده‌ام.

افراد نامبرده کسانی هستند که به‌صداهاى خود متکی هستند و می‌توانند صدايشان را حفظ کرده و پیشرفت دهند. گاهی وقت‌ها چنانکه به‌کمک فوری نیاز داشته باشند تماس می‌گیرند. بنابراین همان‌طور که خواهید دید درس‌های این کتاب طوری تهیه شده‌اند که در همان دقایق، روزها، و هفته‌های اول نتایج شگرفی به‌بار می‌آورند، نه اینکه سال‌ها طول بکشد. برخی از مشتریان من توانائی مالی این را دارند که هر جا دلشان خواست مراجعه کنند و هر تکنیکی را که تا به‌حال به‌وجود آمده فراگیرند. اما به‌این دلیل پیش من می‌آیند که من خاص‌ترین و مؤثرترین تمرین‌های موجود را ارائه می‌کنم که صدای شما را باز کرده و تمام امکانات آن را در اختیارتان می‌گذارد. شاگردانم به‌خوبی دریافته‌اند که من در یک درس راه‌های رسیدن به‌صداهاى را در اختیارشان می‌گذارم که هرگز قادر نبوده‌اند به‌آن برسند و شاید هم از وجودشان بی‌خبر بودند. بگذارید چند مثال از کارآیی این تکنیک به‌شما نشان دهم.

— روزی مسئول اجرایی یک شرکت ضبط با من تماس گرفت که احتیاج به یک معجزه داشت. از شش ماه پیش یک گروه جدید آوازی سه نفری (تریو) با استعداد شروع به تمرین و ضبط برنامه‌ای کردند که قرار بود اولین تکخوانی گروه هم باشد و حالا در نیمه راه ضبط و آمادگی برای ضبط نهائی صدای خواننده اوّل سیزده ساله که قرار بود سولوی سوپرانو را بخواند عوض شده بود. صدای این پسر را همه دوست داشتند و اسم او در روی نوار موفقیت بزرگی برای گروه کسب می‌کرد. اما حالا صدای او یک شبه یک اکتاوپائین آمده بود و به نظر می‌رسید که کسی قادر نباشد راهی پیدا کند تا او بتواند دوباره به نت‌های بالای شفاف صدای خود دست پیدا کند به‌طور کلی خیلی از مردهای جوان به علت نداشتن تکنیک درست صدا، هرگز در خوانندگی خود نمی‌توانند دوباره به نت‌های بالای دوران قبل از بلوغ خود به‌آسانی دست یابند. در این مورد ناچار بودیم امتحانی بکنیم.

آن شب من این پسر (Taylor Hanson) را ملاقات کرده و به صدای او و کوشش او در به‌دست آوردن صدایش، گوش دادم و تمرین‌های خاصی را به او دادم تا بتواند کنترل تارهای صوتی خود را به‌دست آورد و به نت‌های بالا که فکر می‌کرد دیگر هرگز نخواهد خواند، دسترسی پیدا کند. سی دقیقه بعد در حضور خانواده او و مجری شرکت ضبط که با نگرانی شاهد صحنه بودند، ما موفق شدیم قسمت‌های بالای آواز را که اجرایش قبل از ملاقات ما غیر ممکن بود به راحتی خوانده و ضبط کنیم. آهنگ «MMM Bop» یکی از بهترین‌های سال ۱۹۹۸ شد و اولین البوم هنسون بیش از ۱۹ میلیون نسخه فروش رفت و در بیش از ۳۰ کشور رتبه اوّل را کسب کرد.

— یکی از ستارگان بسیار موفق و پرتعداد تلویزیون (به منظور محفوظ ماندن اسم واقعی او را Larry می نامم) دچار عفونت گلو شده، صدای خود را از دست داده و به دکتر حلق و بینی مراجعه کرده و به او گفته بودند باید به مدت چند هفته از لحاظ صدا در استراحت کامل باشد. این خبر برای او به منزله حکم مرگ بود. در مدت استراحت او تمام برنامه هایش متوقف می شد و شبکه برای ضبط برنامه های جدید از او می خواست ضرب الاجل تعیین کند. از آنجا که آدم مقرراتی و کمال گرایی بود دستورهای پزشک را به دقت اجرا و هفته ها در سکوت کامل به سر برده و فقط با یک مداد و مشتی کاغذ با اطرافیان خود ارتباط برقرار می کرد.

پس از اتمام این دوره استراحت، لاری تقریباً از صحبت مجدد می ترسید. از اینکه پس از باز کردن دهان چه صدائی از خودش در خواهد آورد وحشت داشت و نگران بود و نیز از این می ترسید که دوباره صدائی که او را زمین گیر کرده بود به سراغش بیاید. وقتی شروع به صحبت کرد حتی نمی توانست صدای خود را بشناسد. صدا آن شدت و حجم سابق را نداشت. صدایی گنگ و زمخت که هیچ شباهتی به صدای خودش نداشت. وقتی پیش من آمد بسیار عصبی بود. صدای لاری، پس از یک ساعت تمرین صدا، دوباره طنین خود را پیدا کرد و ما عملاً توانستیم براساس توانایی های صدای سابق او قدرت بیشتری برای صدای او پیدا کنیم. دو روز بعد لاری مجدداً وارد صحنه کار شد و سخنرانی او توسط شخصیت ها و مقام های زیادی مورد توجه قرار گرفت. مهارت صدای تازه به دست آورده اش اعتماد به نفس زیادی نصیبش کرد که به راحتی در زندگی شخصی و حرفه اش خود را نشان داد.

من به این نتیجه رسیده ام که با اجرای تمرین های آوازی به منظور

اصلاح توانائی های صحبت کردن مردم، حتی می توانم از متخصص های آسیب شناسی صدا و سخنرانی هم قدم های بلندتر و سریع تری بردارم چرا که آواز خواندن باعث می شود که شما نیمه چپ منطقی و شکاک مغز خود را دور بزنید یعنی نادیده بگیرید. در عوض وقتی فرصتی پیدا کرده و آوازی می خوانید، شما با ضربات ملایم نیمه راست خلاق و بشاش مغزتان را نوازش می دهید - نیمه ای که همیشه آماده است تا توانائی پرواز و اوج گیری شما را باور کند.

بالاخره دلم می خواهد با داستان کسی که او را نمی شناسید این مقوله را تمام کنم. او کسی نیست که جایزه ای برده باشد یا در تلویزیون ظاهر شده باشد، با این حال من کارم را با او یکی از افتخارآمیزترین کارهایم می دانم. اُون (Owen) یک دانشجوی جوان کالج علاقه زیادی به آواز خواندن داشت. دارای شخصیت پر شور و نشاطی بود. بودن در کنار او همیشه شادی آفرین بود. اما وقتی می خواست همراه صدای رادیو بخواند موبرتن آدم سیخ می شد، مردم همیشه به او گفته بودند که گوش موسیقی ندارد. شما هم اگر خواندن او را می شنیدید ممکن بود همین حرف را بزنید.

اُون یکی از مشکل ترین مواردی بود که من با آن برخورد داشتم. وقتی می خواست چیزی را بخواند که بالاتر (زیرتر) از صحبت معمولی او بود به زحمت می توانست صدایی از خود در بیاورد. صورتش قرمز می شد و صدائی ضعیف و ناصاف از او بیرون می آمد. حنجره اش که جایگاه تارهای صوتی بود آنقدر بالا بود که راه گلویش را می بست و عضلات شکم خود را طوری سفت می کرد که گوئی برای تمام مدتی که می خواست بخواند نفس خود را حبس کرده بود. من یک سری تمرینات خیلی ساده به او دادم - همان تمرین هایی که به شما هم نشان خواهم داد -

در عرض سی ثانیه حنجره او به وضع عادی در آمد و بخش عقبی گلوئی او باز شد و فشار روی سر و گلوئی او حذف شد.

سپس چند تمرین تنفسی ساده به او دادم، ناگهان دیگر موقع خواندن نفسش را نگاه نداشت. این دو تکنیک ساده باعث شد که به آسانی و راحتی صدای خود را بیرون دهد. حالا وقتش بود که درست خواندن را به او یاد بدهم. در این مورد با او از صفر شروع کردیم. وقتی صدای تنی را از پیانو در می آورم و از او می خواستم آن صدا را تکرار کند او صدائی خارج و بم تری از خود بیرون می داد. شاگردانی که در انتظار نوبت خود خارج از اطاق بوده و صداهای او را از پشت در می شنیدند بعد از رفتن او نظر می دادند «این پسر چرا می خواهد آواز یاد بگیرد؟» و از من ایراد می گرفتند که پول او را به نفع خود هدر می دهم.

اما آون با پشتکار به کار خود ادامه می داد. پس از مدتی متوجه شد که موقع خواندن وقتی تنی را غلط ادا می کند می تواند به نت درست برگردد. مانند بسیاری از کسان وقتی صدایش خراب می شد می خواست کار را قطع کند و یا بدتر از آن به راه غلط برگردد. چند هفته ما به تمرینات اصلاح صدای نت ها ادامه دادیم و یک ماه بعد شاگردانم در بیرون کلاس گوش خود را به در می چسبانند تا به صدای باور نکردنی خواننده ای گوش دهند که با من تمرین می کرد. بلی، این آون بود. وقتی گلویش باز شد و اصوات درست را توانست در بیاورد، قادر شد دریچه صدایش را به روی قلبش باز کند و بگذارد شخصیت واقعی اش خود را نشان دهد. نتیجه کار مهیج و باور نکردنی بود.

مهم این نیست که صحبت و آواز شما بهترین باشد. مهم اینست که منحصر به فرد و مربوط به خودتان باشد و نشان دهد که شما کی هستید و چه چیز خاصی در شما هست. اگر شما یاد بگیرید که با اعتماد به نفس

وسیله و ساز خود را به کار برید، مردم گوش خود را برای شنیدن شما باز کرده و تشخیص می دهند که چه چیزی شما را از دیگران متمایز می کند. شما چه برای بچه لالائی بخوانید، یا دعا بخوانید یا به سلامتی کسی بنوشید به طور خودجوش می زنید زیر آواز یا حالتی در شما ایجاد می شود که از این رو به آن رو می شوید. صدای شما آنچه را که دلتان می خواهد بروز می دهد. بهترین نوع موفقیت همین است. باعث خوشحالی من است و نیز وظیفه خود می دانم که شما را در کسب آن یاری کنم.

درس های آواز و صدا؟

این ها ربطی به استعداد ندارد

مردم از درس های آواز زیاد دل خوشی ندارند. چون خود را در یک اطاق در بسته با معلمی کج خلق و سختگیر مجسم می کنند که مترونومی در زمینه تیک تاک می کند. در رابطه با چنین سابقه ذهنی از خودمان می پرسیم «چه کسی به درس آواز نیاز دارد؟» و مطمئن هستیم که پاسخ شامل حال ما نمی شود و به خود می گوئیم «ما حرف زدن بلدیم اما نمی توانیم آواز بخوانیم. بنابراین یاد گرفتن آواز چه نتیجه ای دارد. این کار مال کسانی است که استعداد دارند.» اما به کار بردن صحیح صدا همیشه مستلزم داشتن استعداد خاصی نیست شما با یاد گرفتن راه صحیح به کارگیری صدا می توانید در کلیسای خود، محفل خانوادگی، یا در یک اجرای عمومی شرکت کنید و بدرخشید. اگر موضوع را عمیقاً مورد بررسی قرار دهیم در می یابیم که ما به اصلاح و پیشرفت صدای خود نیاز داریم تا در حد ممکن بیانگر و قابل انعطاف باشد. چون با رسیدن به این مرحله صدایتان و نیز خودتان را آزاد می کنید.

صدای شما درباره شما چه می‌گوید

صدایی که از دهان شما بیرون می‌آید انتظاراتی درباره شما در اذهان ایجاد می‌کند؛ اینکه صاحب چه رفتاری هستید، چه اندازه در دسترس هستید، احساس طنز در شما به چه شباهت دارد، و انرژی شما در چه سطحی است. این‌ها نمونه‌های معدودی است که ما در صدای خود آنها را به تصویر می‌کشیم. فکر می‌کنید چند بار با کسی تلفنی تماس داشته‌اید و تصویر کاملی از طرف مقابل در ذهن خود مجسم کرده‌اید که از طریق امواج صوتی به شما منتقل شده است. (آیا اتفاق افتاده است که با کسی از طریق تلفن قرار ملاقات گذاشته باشید که مطمئن بودید قد بلند، صورتی موقر و قیافه‌ای جدی دارد و دو روز بعد ضمن دست دادن با مردی کوتاه‌قد دارای قیافه‌ای احمقانه اما صاحب صدائی جذاب حیرت‌زده شده باشید؟ این موضوع تصویر ذهنی بر مبنای صدا، قدرت کلام و طنین را می‌رساند که هرچه باشد، چه مثبت، چه منفی قبل از ما خود را نشان می‌دهد.)

ما اطلاعات انباشته‌شده در صدا را تقریباً از روی شمع و به‌طور ناخودآگاه جذب می‌کنیم. من سال‌ها روی این موضوع که ما مستقل از کلماتی که به کار می‌بریم چگونه اطلاعات را از طریق صدا مخابره می‌کنیم، مطالعه و تجزیه تحلیل کرده‌ام. وقتی صحبت می‌کنید صدای شما از روی توجه یا بدون توجه چندین نت موسیقی را اجرا می‌کند. یکی از شاگردان و دوستان من که اتفاقاً سابقاً محقق و دانشمند موشک بوده، علاقه پیدا کرد که ارتباط بین صدا و شغل اشخاص را پیدا کند. چندین ماه وقتی در حال مسافرت کاری بود، همراه خود یک کیبورد کوچک موسیقی حمل می‌کرد. ضمن صحبت با هرکس کیبورد را به کار انداخته و صدای طرف مقابل را از لحاظ موسیقائی مورد بررسی قرار می‌داد.

(همان‌طور که در جریان مطالعه این کتاب پی خواهیم برد، بین صحبت کردن و آواز خواندن از لحاظ موسیقایی یک جهش کوتاه و ساده وجود دارد.) صدای ما در لحظاتی که هیجان‌زده و پراحساس هستیم به‌جای یکنواختی دارای پرش‌ها و جهش‌های ناگهانی می‌شود. با کمی تمرین می‌توانید ضمن صحبت خود نت‌های مختلفی را بشنوید. (برای امتحان می‌توانید کنار کیبورد بنشینید و کلمهٔ Hello را با لحنی خوشحال و هیجان‌زده، چنانکه گویی کسی را غیرمنتظره ملاقات و از دیدنش دچار تعجب و بسیار خوشحال شده‌اید ادا نمایید. اگر کلمه O را بکشید، آنچنان که گویی آواز می‌خوانید، ممکن است با امتحان دکمه‌های کیبورد بتوانید نت‌ها را که صحبت می‌کنید یا می‌خوانید پیدا کنید.)

دوست من در گوش دادن و پیدا کردن نت‌های صحبت‌های مردم (همان دو، ر، می، ف، سل، لا، سی) خبره شده بود. و علاقه‌مند بررسی فواصل بین این نت‌ها شد آیا آنها این فواصل را با پله‌های کوچک صداها طی می‌کردند یا با گام‌های بلند و پرش و جهش بالا و پائین می‌رفتند؟ دوست من یافته‌های خود را جمع‌آوری و فواصل به‌کاررفته را با شغل گویندگان تطبیق داد.

از میان یافته‌های او: موسیقی‌دان‌ها و خواننده‌ها نت‌های بیشتری را به‌کار می‌برند، که جای تعجب ندارد، آنها ضمن صحبت بیشتر فواصل سوّم (مثلاً از دو به می)، چهارم (از دو تا فا) و پنجم (دو تا سل) را به‌کار می‌برند. مهندس‌ها بیشتر فواصل سوّم را به‌کار می‌برند و تمایل دارند در همان فاصله کوتاه بمانند. بانکدارها فقط از فاصلهٔ دوم (دو تا ر) که خیلی محدود و تقریباً یکنواخت است استفاده می‌کنند. دوست من پس از مدتی قادر بود بدون زحمت شغل هرکسی را براساس فواصل به‌کار برده‌شده در صحبت او تشخیص دهد. او همچنین فواصل نادر دیسونانس (فواصل

نامطبوع در موسیقی) مانند دوّم کاسته (از دو به دودیز) و پنجم افروده (از دو به سل دیز) را هم شناسائی کرد که مربوط به بیماران روحی می‌باشد. آیا طرز صحبت کردن شما موقع کار الگوهای افراد دیگر را منعکس می‌کند؟ شاید این طور باشد. ممکن است رنگ صدای شما متفاوت باشد اما شما به طور ناخودآگاه از فواصل به کار رفته در افراد دور و برتان استفاده می‌کنید. صدای ما آنچنان به روشنی شخصیت، روح و خصوصیات ما را منعکس می‌کند که ما با عادت صدایی خود پرونده خود را دو دستی تقدیم کسانی می‌کنیم که با آنها روبرو می‌شویم. این ممکن است خیلی جالب باشد اما گاهی وقت‌ها هم مانند لباسی که به تن آدم تنگ باشد ناراحت‌کننده باشد.

عاملی که اینجا خیلی مهم است این نیست که شما در نحوه به کارگیری صدای خود، انتخابی داشته باشید. اگر موقع صحبت به رنگ‌ها و طنین‌های کامل صدا دسترسی دارید اما عملاً در محدوده صحبت‌های یک بانکدار جولان داده به طور محدود از چند لحن موزیکال استفاده می‌کنید، این خیلی عالی است. اگر این روش مناسب شماست با شور و حرارت به آن بچسبید. یا اینکه صدائی را به کار بگیرید که شما را به جایی که می‌خواهید برساند. اگر شما فروشنده‌ای فعال هستید، که با تعداد زیادی افراد مواجه می‌شوید و صدایتان جاهای مختلف و متعددی را می‌پوشاند، در این صورت ممکن است آگاهانه تصمیم بگیرید و لحن با فواصل محدود مهندس‌ها را انتخاب کنید. چون که می‌خواهید چیزهائی به مهندس‌ها بفروشید و باید اعتماد آنها را جلب کرده و شما را مثلاً یکی از خودشان به حساب بیاورند. هرچه آگاهی بیشتر از صدای خود داشته باشید و از امکانات واقعی آن آگاه باشید، به همان اندازه انتخاب‌های مختلف در برخوردها داشته، و هرچه بیشتر می‌توانید از صدایتان به نفع

خود استفاده کنید تا اینکه بگذارید شما را محدود کند و یا ایجاد سوء تفاهم کند.

من بیشتر وقت‌ها متوجه شده‌ام خواننده‌ها که آدم فکر می‌کند به‌طور مداوم از صدای خود آگاهی دارند، در واقع وقتی از پشت میکروفون به‌زندگی معمولی خود بر می‌گردند، همه توانائی‌ها و درک خود را در این زمینه کنار می‌گذارند. یکی از نمونه‌های آشنا و جالب این موضوع مایکل جکسن است.

در اوج کار مایکل جکسن وقتی که آلبوم مشهور Thriller را کار می‌کرد و از لحاظ کاری در آسمان‌ها پرواز می‌کرد همزمان با یکی از همکاران من در استودیوی مشترکمان کار می‌کرد و خیلی وقت‌ها فرصت پیش می‌آمد که با هم به صحبت بنشینیم. یک روز بعد از ظهر از پنجره دفتر کارم به بیرون نگاه می‌کردم مایکل را دیدم که در پارکینگ ماشین‌ها پس از گذاشتن ماشینش در حال زدن چرخ سه‌تائی دور خودش بود. من از انرژی او به حیرت افتادم... این آدم واقعاً عجوبه‌ای بود. اما وقتی بالا آمد و روی یک صندلی رو بروی من نشست و شروع به صحبت کرد هیچ از آن انرژی اثری نبود. او با صدای آهسته حرف می‌زد گوئی می‌ترسید صدائی از او بیرون بیاید و من به زحمت صدای او را می‌شنیدم و بسیار خجول و محتاط به نظر می‌رسید - در صورتی که من می‌دانستم او قدرتی دارد که می‌تواند با حضورش استادیومی را پر کند.

بسیاری از خواننده‌ها و تعدادی از ستارگان به نظر می‌آیند که دارای دو سطح انرژی متمایز هستند که از طریق صدایشان منتقل می‌شود که ظاهراً تداخلی با هم ندارند: روی صحنه که انرژی هزار در صد است و خارج از صحنه که به لحن مکالمه‌ای بر می‌گردند. برای بسیاری از آنها «حفاظت از صدا» معادل پچ و پچ کردن و صحبت همراه تنفس است. آیا برای کسانی

که در زندگی روزمره نمی‌خواهند از حداکثر شدت صدای خود استفاده کنند، راه‌هایی دیگر هم وجود دارد؟ بله، مطمئناً. اما من هر روز می‌شنوم که آنها به دامی می‌افتند که بقیه ما گرفتارش می‌شویم و آن اینکه فکر می‌کنند که اگر موقع فراغت از کار، طنین و شدت صدایشان را به پایین‌ترین حد برسانند در وضعیت مناسب‌تری قرار خواهند گرفت و در حقیقت اگر از صداهای آوازی مراقبت نشود از بین می‌روند. اتفاقاً پیچ و پیچ کردن و صحبت با صدای آهسته توأم با نفس برای تارهای صوتی کشنده است. همین یک دلیل برای من کافی است که شما را به دسترسی به مجموعه‌ای از صداهای متنوع تشویق می‌کنم تا از بین آنها آنچه برای لوله‌های صوتی شما مناسب‌تر است برگزیده شود. هشتاد درصد خوانندگانی که از لحاظ فیزیکی دچار اشکال در تارهای صوتی می‌شوند به علت طرز صحبت کردن آنها می‌باشد نه خوانندشان. اگر شما یک آواز خوان هستید به شدت توصیه می‌کنم که به نحوه حرف زدن و تمام اطلاعات مربوط به صحبت کردن که در این کتاب می‌آید، توجه داشته باشید. حتی اگر علاقه‌ای به صحبت فصیح و مؤثر ندارید، این کار را برای جلوگیری از صدمه زدن به توانائی آواز خواندن خود انجام دهید.

شما چه علاقه‌مند به سخنرانی و چه آواز باشید، من دلم می‌خواهد عادات ناخودآگاه خود را با انتخاب‌های خود آگاه جایگزین کنید. وقتی شما توانستید صدای خوانندگی خود را ارتقاء بدهید یا با صدای دارای نوانس، توانائی و رنگ صحبت کنید، ممکن است به این باور برسید که دلتان می‌خواهد که گاهگاهی از دروازه صوتی جدید عبور نمایید. شاید بخواهید شخصیت جدیدی را به نمایش در بیاورید یا به جای ملودی‌های غمگین به آهنگهای نمایشی یا اپرا روی بیاورید. وقتی امکانات را مشاهده کردید، وسوسه می‌شوید که چند تا را آزمایش کنید.

امکانات واقعی صدای شما

حالا موقع آن فرار سیده که کسی بدون تعارف به شما بگوید که صدای شما در واقع چه می تواند بکند و از مجموعه اصلی وسیله صوتی شما چه انتظار منصفانه ای می توان داشت؛ من می دانم که باورهای قدیمی از بین رفته و آنچه من می خواهم به شما بگویم ممکن است برعکس آنها به نظر بیاید (یعنی حرف غیر ممکن، احمقانه، یا تخیلی) اما جملاتی که در زیر می آید مطلقاً واقعی و حقیقی است:

* صدای آدمی طوری آفریده شده است که می تواند بیست و چهار ساعت مداوم در شبانه روز صحبت کند یا آواز بخواند بدون آنکه خشن یا گرفته شده یا دچار هر نوع مشکل فیزیکی شود.

اگر شما نمی توانید دلیلش وجود اشتباهی در کار شماست.

* یک آدم معمولی (نه موارد استثناء) باید بتواند دو تا دو نیم اکتا و به راحتی و روانی بخواند بدون آنکه صدایش حالت ناله یا جیغ پیدا کند. این یک افسانه است که فکر کنید صداهای بالا یا پائین متعلق به افراد دیگری هستند و سرنوشت شما اینست که وقتی سرود ملی را می خوانید صدای گربه های ولگرد را از خود در بیاورید. تمرین، پشتکار و تکنیک هایی که من می آموزم راه شما را برای خواندن تمام نت های اکتاوی های مورد نظرباز می کند.

* تعداد افرادی که گوش برای موسیقی ندارند کمتر از دو درصد جمعیت است.

این عقیده برخلاف ۴۰ تا ۵۰ درصد افراد مورد ملاقات من است که عقیده داشتند که نمی توانند بخوانند چون ذاتاً توانایی این کار را ندارند. در عمل کر بودن به نت موسیقی مورد خیلی کمیابی است که از صدمه رسیدن به گوش ناشی می شود مثلاً از تب های شدید زمان بچگی. اگر

شما واقعاً نسبت به نت موسیقی کر هستید و نت درست را نمی‌توانید بخوانید به این دلیل است که عملاً آن را نمی‌شنوید.

اگر در خواندن دچار تردید می‌شوید یا در میزان‌های پیچیده بعضی نت‌ها را حذف می‌کنید شما نسبت به صدای نت کر نیستید بلکه خجول هستید. من خوشحالم که بگویم شما از لحاظ شنیدن هیچ مسأله‌ای ندارید حتی اگر مانند اوّل‌های اُون، جوانی که قبلاً راجع به آن صحبت کردم، بخوانید ما مسأله تشخیص نت‌ها را حل می‌کنیم اجازه بدهید شما را با صدائی که در آرزویش هستید آشنا کنم.

چند دستور اصلی

شاید در تعجب باشید که من چگونه شروع می‌کنم تا صدای شما را به سمتی سوق دهم که شما و دیگران آن را زیبا می‌نامید یا حتی راحت و بدون فشار. در عمل سه چیز از شما می‌خواهم:

- ۱- علاقه خود را نسبت به اصلاح صدای خود از دست ندهید.
- ۲- تا زمانی که موفق به اجرای دلخواه تمرینی نشده‌اید آن را ادامه دهید و تقلید آن را درآورید تا به آن برسید.
- ۳- دلتان بخواهد که خودتان را جلوتر و بهتر ببینید حتی اگر فقط چند دقیقه در روز باشد.

آیا در ته قلبتان واقعاً به چه دلیل می‌خواهید صدایتان را بهتر کنید؟ شاید دلتان می‌خواهد در جمعی بخوانید یا به‌بچه‌ها در کتابخانه قصه بگویید و یا در محل کارتان همکاران‌تان را تحت تأثیر قرار دهید. قبل از اینکه شروع کنیم من امیدوارم دو جمله ناتمام زیر را برای خودتان کامل کنید:

* من می‌خواهم صدایم را اصلاح کنم تا...

※ اگر صدای من آنطور که می‌خواستم قوی بود، من...

دلم می‌خواهد موارد فوق را با صدای خود ضبط کنید چون فکر می‌کنم این سند با ارزش خواهد بود تا بعداً بدانید که کجا بودید و تا کجا پیش آمده‌اید. وقتی جملات فوق را تکمیل کردید و سپس تمرینات خود را شروع کردید شما باید صدای منتقد سختگیری را که در درونتان هست مرتب خاموش کنید که بطور مداوم حرفهای مأیوس‌کننده می‌زند. البته داشتن گوش نقاد خوب است اما در شروع کار بیش از اندازه نسبت به خود سختگیر نباشید. دنبال جمع‌آوری و به‌کارگیری اطلاعات باشید. جمله دوم در شروع کارتان اهمیت اساسی دارد که بخشی از خواسته‌هایتان را بر زبان می‌آورید. این به منزله اینست که چشمتان را به جایزه‌ای بدوزید که در راه خواهد بود. هیچ‌کس درس آواز را فقط برای خود آواز دنبال نمی‌کند. معمولاً دلیل مشخصی دارد. شاید دلتان می‌خواهد یک آهنگ خاصی را بخوانید یا اینکه از احساس غرور و رضایتی لذت می‌برید که پس از اجرای یک برنامه در جمع به شما دست می‌دهد. یا شاید یک احساس ذاتی داشته باشید که داشتن صدای خوب زندگی شما را به نحوی که هنوز در تصورتان نمی‌گنجد عوض خواهد کرد. این کار شاید در شما ایجاد ترس کند. حتی شاید به نظرتان احمقانه و بی‌شخصیتی به نظر برسد. اما خواسته شما واقعی و قوی است. وقتی بر زبان بیاورید کارائی پیدا می‌کند. وقتی متوجه شدید که صدای شما به جای یکی دو رنگ صدها رنگ دارد و توجه به آن باعث کشف امکانات صوتی شما می‌شود خود به خود انگیزه‌ای قوی شما را به جلو می‌برد.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

در تمام طول کتاب من شما را به قسمت‌های خاص CD همراه مراجعه

می‌دهم. شما صدای واضح مورد نظر مرا می‌شنوید و از شما ممکن است خواسته شود که خودتان تکرار کنید. زود رد نشوید. صدای شما هرطور شنیده شود مهم نیست باید سعی کنید آنچه را می‌شنوید تقلید کنید. اینجاست که روشنائی بر وجودتان می‌تابد و یادگیری در جسم و جانتان شروع می‌شود.

آنچه ما می‌کنیم به همان سادگی پیروی از رهبر است. من صداها را ایجاد می‌کنم و شما آن‌ها را تقلید می‌کنید. تئوری پیچیده‌ای وجود ندارد تنها مقداری تجربه‌های بازی‌گونه هستند. وقتی صدای مرا می‌شنوید ممکن است بارها به‌طور اتوماتیک دهان، چانه، عضلات شکم، نفس و تارهای صوتی خود را در وضعیتی قرار دهید که تقریباً غیر ممکن می‌سازد که صداها ضعیف، گرفته و یا بد از خودتان در بیاورید. این یک تمرین فکری نیست. آنچه شما باید بکنید اینست که ترس و عدم اعتماد به نفس را کنار گذاشته صداهایی را که می‌شنوید تقلید کنید. برای کار کردن با من باید به دقت گوش کنید و آنچه را که می‌شنوید تکرار کنید، ضمن کمی تفریح، اشتباهات و عادت‌های بد را که باعث شده به صدای ناجوری بچسبید، کنار بگذارید. ممکن است احساس کنید کارتان تماماً درست نیست کمی اعتماد به نفس داشته و کار را هر طور که هست انجام دهید. صداها عجیب و غریب در بیاورید. اگر نیاز باشد بخندید. نگران موقر بودن نباشید چون در هر صورت آن غیر ممکن خواهد بود. فقط گوش بدهید و بعد از من تکرار کنید و همه چیز رو به راه خواهد شد.

آسان‌ترین راه برای اینکه مطمئن باشید شما هم مثل شاگردانی که پیش من می‌آیند از درس بهره می‌برید اینست که مثل آنها رفتار کنید: یک برنامه درس آواز مرتب و منظم هفتگی ترتیب دهید. حالا که این فصل را می‌خوانید دلم می‌خواهد تقویمی جلوی‌تان بگذارید و در آن زمان‌هایی را

برای درس خصوصی من یادداشت کرده و علامت‌گذاری کنید. برنامه بگذارید که یک جلسه حداقل نیم‌ساعت یا ۴۵ دقیقه در هفته برای خواندن و گوش دادن هر فصل اختصاص دهید. زمان درس را جدی بگیرید که در طول آن شما درباره صدای خود و تجربه در بخش‌های مختلف آن نکاتی را فرامی‌گیرید. پیشنهاد می‌کنم هر چند وقت یکبار درس‌های یک هفته را مرور کنید تا موارد یادگرفته‌شده یادآوری و جذب شود.

از شما می‌خواهم تمرین‌های ساده را بین جلسات هفتگی تمرین و تکرار کنید. این تمرین‌ها، روند یادگیری فیزیکی درس‌ها را تقویت می‌کند و شما یاد می‌گیرید عضلات تولید صدا را کنترل کنید. حتی یک تمرین کوتاه اما منظم باعث می‌شود پیشرفت بسیار زیادی در تقویت فیزیکی و قدرتمند شدن صدا ایجاد شود.

لطفاً به یاد داشته باشید که این کار را برای خودتان انجام می‌دهید. شما به زمان موجود نیاز زیادی دارید. و زمان لازم برای فکر درباره نیازهای دیگران نیز زیاد است. وقتی به برنامه‌ها و گرفتاری‌های خود فکر کنید و لیستی از آنها تهیه کنید شاید به این نتیجه برسید که فرصتی برای انجام کارهای رؤیایی از این قبیل نداشته باشید: من می‌خواهم خواننده بشوم. من می‌خوانم سخنران خوبی شوم.

پس بنابراین باید مصمم باشید و برای تمرین وقت کنار بگذارید. موفق‌ترین شاگردان من آنهایی هستند که می‌توانند به خود بگویند: «من بالاخره این کار را می‌کنم حتی اگر رهبر کر هم (وقتی بگویم می‌خواهم یک سولیست بشوم) به من بخندد. حتی اگر دوستان من فکر کنند من خل و دیوانه هستم. حتی اگر من سال‌ها با صدای خنده‌دار خواننده و مثل شخصیت‌های فیلم کارتون صدای درآورده باشم. با این حال این تغییر را

برای خودم شانس و اقبال می‌دانم.»

شما وقتی چنین سرمایه‌گذاری روی خود می‌کنید ریسک می‌کنید. ممکن است، مجبور باشید از خیلی چیزهای خوب صرف‌نظر کنید. اما اگر شاگردان مرا در طول سال‌ها گواه بگیرید شما از این ریسک راضی خواهید بود.

برای شادی خود این کار را بکنید

داشتن صدائی که بتوانید روی آن حساب کنید و منعکس‌کننده وجود شما و نمایانگر افکار، احساسات و عواطف ذاتی شما باشد، یک موهبت است. و این یکی از اسرار کار من است که افرادی که می‌خواهند صدائی را که شایسته آن هستند به دست بیاورند به منافی دست یابند که هرگز انتظارش را نداشتند. من درباره پول و شهرت یا حتی جاه‌طلبی حرف نمی‌زنم - درباره شادی صحبت می‌کنم. شاگردانی که با من می‌خوانند، چه آنها که هدف نهائی شان اصلاح صحبت کردنشان باشد یا موفقیت آلبوم صدایشان در دور دنیا به این نتیجه می‌رسند که خواندن حال آنها را بهتر می‌کند.

شاگرد من بیل روزی گفت: «وقتی درسی را تمام می‌کنم احساس رضایت و شادی می‌کنم. باید چیزی در این صداها باشد. که حال مرا بهتر می‌کند خیلی بهتر از اینکه پیش دکتر روانشناسی بروم - تازه ارزان‌تر از دکتر رفتن هم است.»

حرف‌هایی از این قبیل را من بارها می‌شنوم. بنابراین جای تعجب ندارد که دانش پزشکی شروع به مطالعه درباره تأثیر صداها در جسم انسان کرده است. تأثیر باور نکردنی صدا مدت‌هاست که شناخته شده است (اینهمه حیوان وحشی را در نظر بگیرید که با صدای موسیقی آرام

می شوند.) موسیقی سبب تعالی روح می شود (مدتی در یکی از این محل های عبادات که آواز ذکر می خوانند بگذرانید تا منظور مرا دریابید.) بعداً باز درباره این معالجات صحبت خواهم کرد. در حال حاضر سعی کنید صداهائی را که من به شما تعلیم می دهم یاد بگیرید - من تقریباً مطمئن هستم که شما هم مثل بیل احساس شادی خواهید کرد.

داستان خود من

کار با صدا تنها حرفه من نیست - این یک عشق و دلبستگی در تمام طول زندگی و باعث تغییر زندگی من بوده است. و نیرو و قدرت صدا چیزی نیست که من درباره اش به طور مجرد فکر کنم. این یک نیروی زنده است که من مرتب در زندگی خود با آن مواجه بوده ام.

من همیشه عاشق آوازخوانی بودم. برخی از خاطرات من مربوط می شود به اینکه باعث می شدم غذای مهمانی پدر و مادرم به خاطر من که مشغول خواندن در جایی بودم به تأخیر بیافتد تا اینکه مرا پیدا کرده و زیر بغل زده و همان طور در حال خواندن سر سفره می آوردند. از زمانی که هفت هشت ساله بودم در اشتیاق گرفتن درس آواز بودم و هرچند که مادرم عقیده داشت من تا سیزده سالم بشود نیاز به درس ندارم اما اگر فرصتی برای پرداختن به آواز پیش می آمد هیچ چیز جلودارم نبود.

من بچه ای سالم، شاد و فعال بودم، اما از ده سالگی دچار بیماری التهاب نخاع شدم یک ناراحتی استخوانی که نیاز به عمل جراحی بزرگ داشت. به مدت یک سال روی یک صندلی چرخدار نشسته و به مدرسه شاگردان معلول رفتم و سپس به مدت شش ماه با صندلی چرخدار راه رفتم. نمی توانستم ورزش کنم، نمی توانستم راه بروم و مثل سابق نمی توانستم بازی کنم - از این لحاظ سخت ترین روزهای زندگی من بود.

اما می‌توانستم بخوانم و مانند غریقی که به تخته‌ای بچسبد من به آواز خود مانند یک ریسمان نجات چسبیدم. شروع کردم به کنسرت دادن در وقت ناهاری و احساس کردم وقتی می‌خوانم می‌توانم یک سالن ورزشی را پر کنم. در سن دوازده و نیم سالگی بچه‌ای چاق و نسبتاً چلاق بودم که سعی می‌کردم خودم را برای رفتن به مدرسه معمولی آماده کنم. برای تجدید قوای جسمی و روحی خود آواز می‌خواندم. این اولین درس واقعی من بود که بین خوب و بد در زندگی ایجاد تعادل کنم و سفر من به سوی کامل شدن با عشقی که به آواز خوانی داشتم امکان‌پذیر شد تا امروز ضمن کار با مشتریانم بر این باور هستم که یافتن و پیشرفت دادن صدا وسیله‌ای است حیرت‌انگیز برای بازسازی و یافتن ارزش خود. در سیزده سالگی بالاخره به آرزوی خود برای گرفتن درس‌های آواز رسیدم و در مدتی کوتاه موفق شدم که در مسابقات آواز برنده شوم و به عنوان باریتون در کارهای اپرایی اطراف لس‌آنجلس برنامه اجرا کنم. دو سال بعد نیز شروع به آموزش آواز به صورت حرفه‌ای کردم. گاهی وقت‌ها معلم آواز من مجبور می‌شد برای برخی مأموریت‌ها به خارج شهر برود و از من می‌خواست به جای او کلاسش را اداره کنم و با مشتریانش کار کنم در لیست نام شاگردانش Jacksons, The 5th Dimension, Earth Wind and Fire, Beach Boys The و تعداد دیگر زیادی از بزرگترین ستاره‌های جهان بودند.

من به کار خود ادامه دادم و از طریق مسابقه‌های مختلف صدای اول در ایالت را به خود اختصاص دادم. اما در بیست سالگی، در زمان دوره دو ساله دانشگاه، صدای من تغییر دیگری کرد که برای من شوک و حشتناکی بود. به طور ناگهانی صدای من تنور شد و دیگر نمی‌توانستم آهنگهای باریتون را که اینهمه کار کرده و در تکمیلش کوشیده بودم، بخوانم. من دیگر از مسابقاتی که عادت داشتم شرکت کنم و برنده شوم محروم شدم -

صدای من به من خیانت کرده بود. احساس یک بازنده بزرگ را داشتم. این پیچی که در راهم به آن برخورددم مرا به دنیای حادثه‌ای و ماجراجوئی صدائی کشاند که ارزش آن بعداً برایم روشن شد و من آن را با هیچ چیز دیگری در دنیا و زندگی‌ام عوض نمی‌کنم و در نهایت بهره‌ای که نصیبم شد، هم از لحاظ اجرا او هم از لحاظ تعلیم دادن، با هیچ مزیتی در جهان قابل مقایسه نبود. من دور دنیا و کشور خود گشته، برنامه اجرا کرده، و صدای هزاران هنرمند را بازسازی کرده‌ام و موسیقی خود را هم نوشته و به ضبط رسانده‌ام. صدای من بزرگترین شادی‌ها را در زندگی به من داده است، اما من همچنین به این مسأله حساس هستم که ممکن است زمانی حتی نتوانید به طور موقت روی این وسیله (صدا) که به وجود و زندگی شما بسته است حساب کنید.

خواهش می‌کنم باور کنید که من احساس شما را هنگامی که ناامید، امیدوار یا مملو از آرزوهای نهانی نسبت به صدای خود هستید، درک می‌کنم. و نیز می‌دانم که اگر بتوانید صدایتان را رها سازید شما را به چه اوج‌هائی می‌رساند. خوب، حالا سفر خود را شروع می‌کنیم و دلم می‌خواهد شما را به آنجا برسانم.



صدای من چگونه است

می دانم که با رؤیاها و اهداف محکمی که دارید، آماده اید تا سفری را با چشم و گوش باز به سوی رسیدن به بهترین صدای خود در پیش بگیرید. بگذارید اول سؤالاتی را طرح کنیم که می دانم در ذهنتان هست، سؤالات خیلی شخصی که هر شاگردی چه تازه کار چه حرفه ای با آن مواجه است و می خواهد پاسخ هایش را داشته باشد: صدای من واقعاً چگونه است؟ اگر قبلاً خراب شده باشد آیا قابل اصلاح است؟ و در یک مقیاس از بد تا عالی صدای من در کجا قرار دارد؟ چه اندازه صدای من خوب است؟ تا چه اندازه با این صدا می توانم پیش روم - واقعیت را می خواهم بدانم.

من سعی می کنم درباره «خوب» و «بد» فکر نکنم، و از شما هم می خواهم این قضاوت ها را کنار بگذارید. به یک دلیل که این قضاوت ها بیش از اندازه ذهنی هستند تا بتوانند کاربردی و مفید باشند. در طول سال ها من چنین سؤالی را از برخی از ستارگان بزرگ کرده ام: «تواضع و خودخواهی به کنار، آیا از صدای خود راضی هستید؟» و هرگز با یک خواننده مشهور مواجه نشده ام که از صدای خود راضی باشد. به طور کلی پیش من اعتراف می کنند که صدایشان پر از عیب و نقص است و

خوشبختانه مردم هنوز به آنها پی نبرده‌اند. اشخاصی که حرفه‌ای نیستند، اغلب فکر می‌کنند سخنران‌ها یا خواننده‌ها وقتی به مرحله‌ای رسیدند دیگر از اعتماد به نفس کامل برخوردار می‌شوند، اما حقیقت این است که صدا همیشه چیزی در حال پیشرفت است تا بتواند به سطوح بالاتری برسد. بنابراین به جای خوب و بد من ترجیح می‌دهم به سوی دو سؤال اساسی تغییر جهت بدهیم دو سؤالی که ما در این درس با آنها کار خواهیم کرد:

* وقتی صدائی از خود درمی‌آورم، عملاً چه اتفاقی در جسم من می‌افتد؟ چگونه جسم من خواص صدائی را که می‌شنوم تعبیر می‌کند؟
با آزمایش‌های تشخیصی و تمرینات این فصل ما خواهیم دانست در این لحظه صدای شما در چه موقعیتی قرار دارد. این نقطه شروع برای اصلاح صدای شما محسوب می‌شود. هدف، بزرگ کردن نقاط ضعف نیست بلکه کسب یک احساس صادقانه از آنچه می‌کنید، بدست آوردن تصویری روشن از توانائی‌های صوتی شما و انگشت‌گذاری روی نقاط ضعف است تا بتوانیم آن‌ها را رفع کنیم. نگران نباشید در طول این کتاب من راههای خیلی عملی برای حل مسائلی که اینجا مطرح می‌شود ارائه خواهم داد.

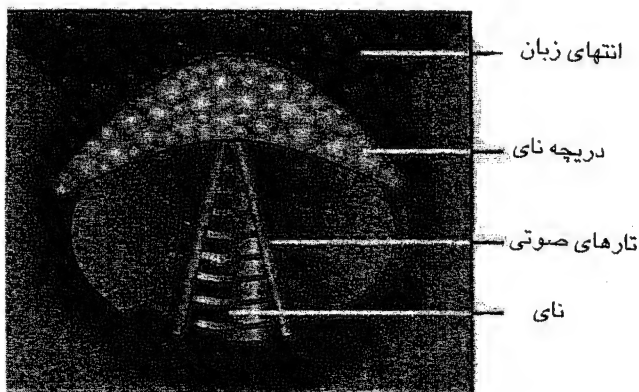
چگونه صدا ایجاد می‌شود

در شروع کار فهمیدن کلیاتی از اینکه صدای شما چگونه ایجاد می‌شود، کمک زیادی به ما خواهد کرد. ما همه می‌دانیم که برای نواختن یک ویلن شما باید با یک دست جایگاه سیم‌ها را به گردن فشار دهید و با دست دیگر آرشه‌ای روی سیمهای ساز بکشید. نواختن یک ابوا مستلزم فوت کردن قمیش داخل لوله‌ای است که دارای سوراخهایی برای ایجاد

نت‌های مختلف است، اما صدای انسان اغلب یک راز محسوب می‌شود. نخست اینکه ما نمی‌توانیم دستگاه صوتی خود را بینیم دیگر اینکه هیچ ساز ارکستری مشابهی وجود ندارد که ترکیبی از ساز بادی و سیمی باشد و در گلولی ما قرار گرفته و تمام بدن ما را برای ایجاد طنین و لحن صدا به کار به برد. آنچه می‌دانیم اینست که ما دهان خود را باز می‌کنیم و صدا از آن بیرون می‌آید.

ارتباطات و فعالیت‌هایی که موجب می‌شود موسیقی و کلمات به راحتی از گلولی ما جاری شوند، پدیده‌ای پیچیده و جالب است. اما آنچه حالا منظور ماست اینست که شما اطلاعاتی کلی در این زمینه داشته باشید تا ضمن تمریناتی که انجام خواهید داد به شما در تجسم آنچه که رخ می‌دهد کمک کند.

* شما دارای یک وسیله‌ی زهی هستید که به آن فوت می‌کنید. داخل گلویتان دو مجرا در کنار هم قرار دارد. در قسمت پیشین مجرائی است که هوا را از طریق دماغ و دهان به ریه‌ها می‌رساند. در قسمت پشت مجرائی است که غذا و مایعات را به معده می‌رساند. بالای مجرای هوا جعبه‌ای



نمای تارهای صوتی از بالا

غضروفی قرار دارد که تارهای صوتی در آن جا گرفته است و حنجره نامیده می شود. یک جفت تار که باعث ایجاد صدا می شوند تارهای قوی که پوشیده شده از غشاء مخاطی هستند. این تارها در برابر هوایی که به آنها وارد می کنیم از هم جدا و به هم نزدیک شده و مرتعش می شوند و این جعبه کوچک و عجیب صوتی تقریباً مانند یک ساز نیاز دارد که با فوت کردن نت مورد نظر را ایجاد کرده و لحن و شدت آن را تعیین کند.

تارهای صوتی با نحوه ارتعاش منحصر به فردشان واقعاً حیرت انگیز هستند. مقدار کمی هوا پشت آنها موجود است، و وقتی این فشار هوا بیشتر از فشار هوای روی تارها می شود، تارها از هم باز شده هوا را تخلیه کرده و بلافاصله بسته می شوند. این عملکرد به تناوب باور نکردنی پشت سرهم انجام شده و ارتعاش تار را ایجاد می کند. مثلاً وقتی صدای نت لای بالای دو وسط پیانو در می آید، این تارها ۴۴۰ مرتبه در ثانیه باز و بسته می شوند و فرکانس مورد نظر ایجاد می شود.

* کیفیت صدای شما در وهله نخست بستگی به نحوه بکارگیری تارهای صوتی و مقدار هوایی که به آنها می دهید دارد، و صدای آواز و یا صحبت خوب هنگامی اتفاق می افتد که مقدار صحیح هوا به مقدار صحیح تارها برخورد کند. این جمله را به یاد داشته باشید چون اساس تمام چیزهائی است که ما با هم انجام خواهیم داد.

در طول تمرین ها متوجه خواهید شد که من در باره خیلی از صداهای شما توضیح خواهم داد، مخصوصاً صداهائی که مسأله دارند و باعث ناراحتی شما (یا شنوندگان تان) می شود و این توضیحات بیشتر در رابطه با ارتباط حساس بین تارهای صوتی و هوایی که از آن گذر می کند است.

صدای صحبت کردن شما

علاقه اصلی شما چه به صحبت باشد چه به خواندن، من در وهله اول صدای صحبت کردن شما را مورد بررسی قرار می‌دهم زیرا حتی اگر ما خواننده حرفه‌ای هم باشیم زمان خیلی بیشتری از وقت ما صرف صحبت کردن می‌شود تا خواندن. ما به‌طور معمول بین صحبت کردن و خواندن تمایز بسیار مشخصی قایل می‌شویم اما جالب اینجاست که مغزهای ما این کار را نمی‌کنند. برای مغز، صحبت کردن و آواز خواندن تقریباً چیز مشابهی است. مغز موقع صحبت کردن از همان قسمت‌هایی از بدن و همان عضلاتی که موقع خواندن به کار می‌رود، استفاده می‌کند، مغز شما به سادگی فکر می‌کند که شما صحبت می‌کنید اما کلمات را به‌طور غیر معمول خیلی می‌کشید و نت‌های طنین‌دار هم بیشتر به کار می‌برید. صحبت کردن سکوی پرشی است که شما را برای پرش‌های بلند آوازخوانی آماده می‌کند. بنابراین اهمیت حیاتی دارد که مطمئن باشید بر زیر بنای محکمی گام می‌گذارید.

اگر شما ترجیحاً علاقه به آواز خواندن دارید لطفاً از تست‌هایی که در مورد صدای صحبت کردن‌تان است صرف‌نظر نکنید. همانگونه که یادآوری کرده‌ام یکی از بزرگترین خطرهایی که برای صدای آواز خواندن وجود دارد مربوط به چگونه خواندن نیست بلکه مربوط به استفاده بد و نادرست از صدا موقع صحبت کردن است. با صرف وقت و گوش دادن دقیق به عادت‌های صحبت کردن خود، و اصلاح مسائلی که موجود است، شما صدای خود را در مقابل مخفی‌ترین دشمنان آن حفظ و بیمه می‌کنید.

بگذارید دستگاه ضبط صوت گوش‌های ثانوی شما باشد

توصیه اکید می‌کنم که ضبط صوت خود را آماده کرده و تست‌ها و

تمرین‌هایی که انجام می‌دهیم ضبط کنید. چرا ضبط کنید؟ برای اینکه صدائی که دیگران از صحبت و خواندن شما می‌شنوند مانند صدائی نیست که خودتان می‌شنوید چون که شما طنین صداها را در نسوج و استخوان‌های خود حس می‌کنید و صدایی که شما خودتان می‌شنوید انعکاس صدای شما در «غار» بدن شماست. صدای خودتان در درون شما طنین انداخته و زنگ می‌زند. اما یک شنونده تنها آنچه را که به‌هوا منتقل می‌شود می‌شنود و ممکن است آنچه به‌نظر شما غنا و رنگ صدایتان است در شنیدن او حذف شود و از بین برود. از همه مهم‌تر صدایی که از شما خارج می‌شود عملاً با صدائی که به‌طرف شما می‌آید متفاوت است. به‌علت فاصله موجود بین درک درونی ما و شنونده، ضبط کردن و گوش کردن برخی از تمرینات به‌خیلی از شاگردان کمک می‌کند که گوش «عینی» داشته باشند یعنی آنچه در خارج از وجودشان است بشنوند نیازی به‌دستگاه گران‌قیمت ندارند. هرچه دارید آماده کنید و حاضر به‌ثبت و ضبط پیشرفت تدریجی باشید. این ثبت پیشرفت تدریجی مدرکی خواهد بود که بدانید از کجا شروع کرده‌اید و کجا بوده‌اید و هر از گاهی که به‌آن مراجعه کنید با ملاحظه اینکه کجا بوده‌اید انگیزه قوی برای پیشرفت آینده‌تان در شما ایجاد خواهد شد. با این کار پیشرفت خود را به‌چشم می‌بینید مخصوصاً در شروع کار آسان‌ترین راه برای شنیدن و تخمین صدایتان است.

برداشت کلی

لطفاً پاراگراف پیشین را با صدای بلند در ضبط صوت بخوانید. ضمن خواندن پاراگراف ممکن است متوجه اتفاق‌هایی بشوید که برای صدای‌تان می‌افتد اگر هم در ابتدا اتفاقی نمی‌افتد بعداً وقتی به‌انتها

نزدیک می شوید رخ می دهد. مدادی آماده کنید وقتی ضبط را برمی گردانید ضمن گوش دادن و توجه به موارد نوشته شده در زیر، آنچه را که شامل حال شما می شود علامت گذاری کنید.

— آیا در شروع، صدائی قوی داشتید و به تدریج تا به انتها برسد ضعیف تر شده و خسته شدید؟

— آیا مجبور بودید وسط کار چند بار صدایتان را صاف کنید؟

— آیا صدا به نظرتان خیلی آهسته است؟

— آیا صدا به نظرتان پیش از اندازه پائین و خشن می آید مخصوصاً در

اواخر جمله ها؟

— آیا در بعضی از نقاط صدا قطع می شود؟

— آیا صدا تو دماغی است؟

— آیا صدا یکنواخت است؟

— آیا صدا حالت جیغ کشیدن دارد؟

آیا غیر از موارد فوق چیز دیگری ملاحظه کردید که باعث ناراحتی تان

بشود؟

من می دانم که معمولاً مردم به طور احساسی از صداهاى خود خوششان نمی آید اما نمی توانند از نظر فنی آن را توجیه کنند. نگران نباشید - کاری که ما می کنیم به نتیجه فنی می رسد. به لیست فوق نگاه کنید ببینید چند تا علامت گزاری کرده اید. این کار به ما نشان خواهد داد که حالا صدای خود را چگونه می شنوید و اشکالات شما کجا می تواند باشد.

حالا اجازه بدهید با چند تست مخصوص برای عیب های خیلی معمولی صدا، نگاه عمیق تری به موضوع داشته باشیم. عیب های معمولی یعنی خصوصياتی از صدا که به علت جلب دقت بیش از اندازه به خودشان ایجاد شده و در نتیجه از قدرت آن کاسته می شود. وقتی آزمایش ها

(تست‌ها) و تجربیات را انجام می‌دهید در مواجهه با صداهاى عجیب و جالب تفریح کنید. برخی از این صداها ممکن است به نظر تان کمی مسخره بیاید، اما باور کنید من دلیل خاصی دارم که از شما می‌خواهم این صداها را دریابورید.

اهمیت بینی در صدا

درباره صداهاى تو دماغى درک‌هاى نادرست بسیاری وجود دارد. برخی از مردم تصور می‌کنند که هوای بیش از حد وقتی بیرون می‌آید به بینی راه یافته و آنجا انعکاس یافته و نتیجتاً به صداها حالت تو دماغی می‌دهد. و این حرف تا اندازه‌ای درست است. وقتی صدایتان را بلند می‌کنید فرض می‌شود که مقداری هوا به سقف دهانتان هدایت می‌شود و مقداری هم هوا به قسمت نرم سق یا کام (همان سقف) دهان به محوطه سینوس می‌رود. (یک درس آناتومی: نوک زبان خود را پشت دندان‌های جلو بگذارید و سپس آن را از جلو به عقب در سقف دهان حرکت دهید. قسمت سفتی که در جلو احساس می‌کنید سق سفت و قسمت نرمی که به سوی گلو حس می‌کنید، حدستان درست است، سق نرم است.)

برخی از صداهاى تو دماغى وقتی ایجاد می‌شود که صحبت‌کننده ته گلولی خود را سفت می‌کند و مانع از خروج آزاد هوا از دهان می‌شود. وقتی راه آزاد بسته شد مقداری هوای از راه غیر طبیعی به محوطه بینی هدایت می‌شود و باعث می‌شود صدای تو دماغی زیر نسبتاً خشن مشابه صدایی که جری لوئیس در نقش پروفیسور خل و چل از خود در می‌آورد ایجاد شود. به صدای من در قطعه دوم CD گوش دهید. صدا در اینجا به‌طور عمدی بلند و مزاحم است. اما در ظاهر چشمگیر نمی‌باشد مگر اینکه قبلاً راجع به آن اطلاعی داشته باشند.

آیا ممکن است شما هم اینطور باشید؟ این تست را امتحان کنید. شروع کنید به آهستگی از یک تا ده بشمارید. وقتی به شماره ۵ می‌رسید، به آرامی دماغتان را با دو انگشت بگیرید و به شمردن ادامه دهید. صدای شما از شماره ۶ تا ۱۰ چگونه به نظر می‌رسد. آیا صدا به طور ناگهانی عوض می‌شود؟ شاید تعجب کنید که بعد از گرفتن دماغتان تغییر مهمی ایجاد نشود. حالا در قطعه سوّم CD به من گوش دهید. وقتی به شماره ۶ می‌رسیم تغییر شدید احساس نمی‌شود. به چه دلیل؟ اگر درست صحبت کنید، فقط مقدار کمی هوا به بینی‌تان می‌رسد. بنابراین وقتی بینی‌تان را می‌گیرید مقدار هوایی که از خروجش مانع می‌شود قابل توجه نیست که روی صدا اثر بگذارد فقط ممکن است کمی صدا گرفته احساس شود که نرمال است. اگر تغییر شدیدی در صدا ملاحظه کردید، مسلم است که شما هوای بیش از اندازه به محوطه بینی می‌فرستید.

صدای تو دماغی از نوع دیگر

یک دلیل خیلی رایج دیگر برای صدای «بیش از حد تو دماغی» وجود دارد و این درست برعکس چیزی است که قبلاً گفته شد: هوای بیش از حد کم در بینی. به صدای سیلویستر استالونه در نقش راکی فکر کنید با صدای آهسته و خفه تو دماغی که مسلماً نمایانگر جرو بحث در رینگ بوکس می‌باشد.

حالا به صدای قطعه چهارم در CD گوش دهید. باز هم مثال‌های من در حد اغراق آمیز است تا آنچه را که منظور من است به راحتی متوجه شوید. صدای شما در عمل هیچوقت اینطور نیست مگر اینکه سرماخوردگی شدیدی گرفته باشید. اما در حالت تخفیف یافته این صدای تو دماغی، ممکن است چیزی از صدای خود را شناسائی کنید.

این کاملاً ممکن است که لحن‌های تودماغی ملایم و ناخواسته در صدای شما هم موجود باشد که تا زمانی که به صدای ضبط شده خود گوش ندهید از وجودش آگاه نباشید. پس همین حالا بروید سراغ ضبط صوت و به‌طور خاص به دو صدای تودماغی که در CD شنیده‌اید گوش دهید. اگر صدای تودماغی در ضبط شما به گوش‌تان می‌رسد شما تنها نیستید. صدای تودماغی یک پدیده معمول می‌باشد چونکه خیلی راحت است که هوای بیش از اندازه یا کمتر از حد لازم به مجراهای بینی هدایت شود مگر اینکه صدا به‌طور کامل تنظیم شود.

وقتی به هر دلیلی یک‌بار صدای شما تودماغی بشود امکان دارد صدای شما همیشه به این حالت بماند. دلیلش چیست؟ یک دلیل اصلی «حافظه صدائی» است. مغز شما صدای هرروزه شما را در حافظه نگه می‌دارد و مدام در حال تخمین مجدد کیفیت‌های صدای شماست. مغز شما صداها را می‌شنود و سعی می‌کند آنها را مجدداً ایجاد کند.

فرض کنیم شما مدت دو هفته سرماخورده باشید. مغز شما با این صدای گرفته شما ارتباط برقرار کرده و زیرکانه به شما یادآوری می‌کند تا این صدا را حفظ کنید - حتی موقعی که سرماخوردگی بهبود یافته و به راحتی می‌توانید تنفس کنید - سرماخوردگی تمام می‌شود اما صدایتان تودماغی باقی می‌ماند. مغز شما به‌طور انحرافی به شما تلقین می‌کند که این صدای دیروزی شماست پس باید امروز هم چنین صدائی داشته باشید.

خوشبختانه از این حافظه صدائی می‌توانید در راه رفع اشکال آن استفاده کنید. تمرین راه‌های جدید ایجاد صدا نه تنها آن صدا را به شما می‌آموزد بلکه مرتباً به مغز شما یادآوری می‌کند که صدای من این است. این صدای مورد علاقه من است و راه برگشت خود را پیدا می‌کنم.

صدای خشن تکه تکه

وقتی به صدای خود در ضبط صوت در حال خواندن متن گوش می دهید ممکن است متوجه شوید که کیفیت صدای تان متغیر است. بعضی وقت ها صاف است، در برخی مواقع به نظر می آید که لحن صاف و خوش آهنگ شما به تکه هائی تقسیم و خرد می شود که مثل لولای یک کهنه غر و غر می کند - من اسم این صدا را خشن تکه تکه می گذارم و برای اینکه مطمئن شویم که ضمن تشخیص این صدا از منظور همدیگر آگاه هستیم، لطفاً به قطعه شماره پنجم CD گوش دهید.

ملاحظه می کنید که وقتی با صدای قوی شروع به خواندن متن می کنم، به نظر می آید یک الگوی هماهنگ را پی می گیرم. در آغاز جمله مانند یک هواپیمای جت با بنزین پر موقع بلند شدن با قدرت شروع می کنم. اما در ادامه صدا به تدریج ضعیف و خشن می شود. این لحن عملاً به لبه ای تاریک و منحوس می رسد. اگر در تمام مدت ادای یک جمله آن را بکار ببرم به صدای مجاله شدن یک کاغذ شبیه می شود. در ضمن مسأله ساز هم است چون ادامه آن باعث قرمز شدن و تورم تارهای صوتی می شود. اینجا چه اتفاقی می افتد؟ مقایسه صدا در اینجا با یک اتوموبیل تا اندازه ای درست است. صدا در شروع یک جمله مانند یک اتوموبیل با مخزن بنزین پر می باشد وقتی شروع به خواندن متنی با صدای بلند یا با صدای صحبت کردن معمولی می کنید، نفسی تازه می کنید که به منزله بنزین صدا است و کلمات روی بالش پر از هوا به جلو رانده می شود.

در این لحظه تارهای صوتی کاملاً راضی بوده و به طور یکنواخت و به زیبایی مرتعش می شوند. اما همانطور که وقتی بنزین ماشین تمام می شود به پت پت افتاده و متوقف می شود، شما هم ضمن صحبت وقتی هوا تمام می شود، تارهای صوتی بدون بالش هوا به ارتعاش ادامه می دهند

و با این کار به شدت به هم مالید می شوند. اگر به این حالت ادامه دهید تارهای صوتی ملتهب شده و صدا به پت پت افتاده و قطع می شود.

یک بار دیگر به قطعه مورد نظر در CD گوش داده و از من تقلید کنید. لب های خود را ببندید و بگوئید م م م م م، ... و ارتعاش را در پشت حلق خود احساس کنید. حالا یکی دو جمله از خودتان بخوانید و ببینید آیا باز همان نوع ارتعاش را در انتهای نفس های خود احساس می کنید؟ این کار را یک بار دیگر انجام دهید دستتان را به فاصله نیم اینچ (حدود یک سانتی متر) از دهان خود نگاه دارید. دقت کنید چقدر هوا به انگشتانتان می خورد. اگر جمله تان با صدای خشن تمام شود ملاحظه خواهید کرد که تقریباً انگشتانتان هوایی احساس نخواهد کرد. دوباره بخوانید و سعی کنید یک جریان منظم هوا به انگشت هایتان بخورد؛ وقتی جریان هوا قطع شده یا به شدت کم می شود، نفس دیگری بگیرید.

این نوع به کارگیری نادرست صدا، شامل حال بیشتر افراد می شود. خوشبختانه این یکی از آسان ترین مسائل برای حل کردن است. تغییرات ساده در نفس کشیدن که موضوع بحث فصل آینده ماست، تقریباً تأثیری خیلی آنی و فوری دارد. بعضی از افراد از نفس کشیدن زیاد بیزار هستند. ما در این مورد احساس اضطرار و فوریت برای ادای کلمات می کنیم و به جای توقف و سوخت گیری مجدد، خودمان را در فشار می گذاریم. اما به هر صورت یک حد میانی قابل قبول بین صحبت همراه با نفس زدن و صحبت مداوم بدون نفس تا حدی که صورتتان کبود شده و به نفس زدن برای طلب هوا بیفتید وجود دارد. ما یاد خواهیم گرفت که چگونه و در چه موقع مقدار درست هوا را گرفته از آن درست استفاده کنیم.

صدای توأم با نفس زدن: جذاب اما آسیب‌رسان (مرگبار)

من هر موقع به دفتر دوستم جف زنگ زدم و تلفنش روی پیام‌گیر بود، نتوانستم از خندیدن خودداری کنم. او از منشی خود خواسته بود که پیام کوتاهی در پیام‌گیر ضبط کند. صدای ضبط‌شده صدائی بود نفس‌نفس زنان با لحن مرلین مونروئی که می‌گفت: «در حال حاضر جف نمی‌تواند با تلفن صحبت کند.» به راحتی می‌شد تصور کرد که دلیل گرفتاری جف باید چیزی مربوط به اتاق خواب باشد نه اطاق جلسه هیئت مدیره.

وقتی در مدرسه بودم به مطالعه صدای هوادار (توأم با نفس زدن) علاقه‌مند شدم و به اتفاق یکی از دوستانم تصمیم گرفتم مستندی در مورد راهب‌هائی که در کوهستان معتکف شده بودند تهیه کنم. وقتی با راهب‌ها مصاحبه می‌کردم بلافاصله متوجه شدم که صدای ملایم توأم با نفس آن‌ها چه اندازه آرامش‌بخش است. آنها آنچنان آهسته صحبت می‌کردند که گاهی وقتها صدای دوربین فیلمبرداری من باعث اختلال در شنیدن می‌شد اما با وجود این، به هر صورت توجه و علاقه افراد را به خودشان جلب می‌کردند.

چه چیزی در این نوع صحبت کردن وجود دارد که جذاب است؟ شاید به علت آسیب‌پذیری موجود در آن است شاید هم به این دلیل جذاب است که به جای اینکه خود را به مخاطب تحمیل کند حالت دعوت‌کننده دارد. فروتنی و مهر و عطوفت را از خود بروز می‌دهد. مواردی وجود دارد که این نوع صحبت کردن مفید و مثبت است اما همیشه این‌طور نیست به هر حال مسأله این است که به هر دلیلی به این نوع صحبت عادت کرده باشید، برای تارهای صوتی‌تان به‌طور باورنکردنی زیان‌آور است.

به‌نمایش این صدادر قطعه ۶ سی‌دی گوش بدهید. حالا سعی کنید

یکی دو جمله با این روش بخوانید. وقتی اینطوری صحبت می کنید فقط قسمت کمی از تارهای صوتی مرتعش می شوند. آن مقدار هوا از توی تارهای صوتی رد می شود که بیشتر ارتعاش های طبیعی آنها متوقف می شود. آنها شروع به کنار رفتن کرده و باعث می شوند که هوای زیاد رد شود. نتیجه اش چیزی مانند سوزش پوست می شود که در معرض باد شدید قرار گیرد. تارهای صوتی خشک، قرمز، و ملتهب می شوند و روغن کاری طبیعی شان از بین می رود. این التهاب باعث ورم کردن می شود حالتی که تورم (Edema) نامیده می شود، و اگر برای رفع آن قدم پیش نگذارید ممکن است به زودی دیگر صدائی از شما بیرون نیاید.

دلم می خواهد این را در نظر داشته باشید که اگر صدای نفس دار به نظرتان جذاب می آید این را هم باید در نظر داشته باشید که، عاشق و عارفی که با لارنژیت اظهار عشق و ارادت می کند جذابیت چندانی ندارد و اگر راههای دیگری برای صحبت کردن پیدا نکنید قطعاً لارنژیت را در سفره خود خواهید یافت. آیا فکر می کنید صحبت توام با نفس تنها راه برای جذاب بودن، نزدیک شدن، مهربان و رمانتیک بودن است؟ نه این طور نیست. یک صدای سالم که تسلط بر همه امکانات صدا را دارد عملاً بیش تر از حد لزوم قادر به جذب و اغوای هرکسی خواهد بود.

صدای شیپوری

یک گروه موسیقی بدون داشتن سازهای بادی با آن صدای شفاف و متمرکز مسلماً ناقص است. در هماهنگی صداها با کیفیت های صوتی مختلف، کمی ساز برنجی (Brass) (که حالت شیپوری دارد) ایجاد انرژی و هیجانی می کند که به یادماندنی است اما اگر همه صدای شما حالت شیپوری داشته باشد تاثیرش ممکن است یک خرده، کمی...

اعصاب خردکن باشد.

منظور من دقیقاً از صدای شیپوری (Brassy) چیست؟ کلمه Brassy را تلفظ کنید. حالا صدا را تکرار کنید. این بار روی حرف a کش دهید aaa. اگر این کار را کردید شاید به یک اجرائی برسید که صدا زنگی بیش از اندازه دارد. به قطعه شماره ۷ در CD گوش دهید شما صدای (بیش از حد) بالای اجراهای مختلف صدای شیپوری مرا می شنوید که گوئی من ضمن صحبت کردن مرتب به زنگ می گویم. مثل صدای بچه‌ای بازیگوش یا کسی که نمی تواند و یا نمی خواهد از صدای گوشخراش خود دست بردارد.

صدای شیپوری وقتی اتفاق می افتد که تارهای صوتی شما مانند سیم‌های بلند یک پیانو به طور کامل مرتعش می شوند. در شرایط درست این نوع ارتعاش اساس یک لحن رزنانس عالی است. اما اینجا جریان هوای کافی وجود ندارد تا رزنانس بزرگ ایجاد کند. به جای آن عملاً جسم شما غنای صدای شما را قبل از آنکه بیرون بیاید در خود جذب و خفه می کند.

به یاد داشته باشید که در گلولی شما دو مجرا وجود دارد یکی برای هوا و دیگری برای غذا. وقتی غذا را قورت می دهید، یک وظیفه حنجره (محفظه تارهای صوتی) بالا رفتن و مسدود کردن مجرای هواست تا هیچ غذا یا مایعاتی وارد ریه هایتان نشود. اگر انگشت خود را در زیر چانه روی برجستگی که سیب آدم نامیده می شود بگذارید می توانید این را احساس کنید. وقتی غذا را قورت می دهید متوجه می شوید که این برجستگی از زیر انگشتان به سمت بالا رفته و دوباره بر می گردد. این عمل که در جای خود نجات دهنده بوده و جلوی دخول غذا به لوله صوتی را می گیرد، اگر در موقع نامناسب انجام گیرد جلوی لوله صوتی را بسته و مانع ایجاد صدا

می‌شود.

برای اینکه بدانید حنجره شما زیادی بالا می‌رود و موقع صحبت گلوی شما را می‌گیرد یا نه، این آزمایش را انجام دهید. انگشت اشاره خود را روی برجستگی «سیب آدم» خود بگذارید و چند جمله بعدی را با صدای بلند بخوانید. اگر حنجره به‌طور متناوب زیر انگشتان، مانند غذا قورت دادن بالا و پائین می‌رود، این حرکت زیادی است. حنجره باید موقع صحبت کردن بین یک چهارم تا یک سوم اینچ بالا و پائین رود اگر بیش از آن باشد در حالا انسداد قرار می‌گیرد.

حنجره بالا (حنجره‌ای که زیادی به بالا حرکت می‌کند) یکی از معمول‌ترین اشکالات سخنران‌ها و خواننده‌هاست. اما با یک سری تمرینات پائین آوردن حنجره می‌توان آن را با راحتی به حالت نرمال در آورد. به قطعه ۸ سی‌دی گوش دهید. تمرینی که من در اینجا انجام می‌دهم اختصاصاً برای پائین آوردن حنجره طراحی شده است. وقتی صدای مرا تقلید می‌کنید باید احساس کنید که برجستگی سیب آدم شما به ناحیه خیلی پائین گردن شما حرکت می‌کند. باعث خوشحالی شما می‌شود که بدانید حنجره یکی از حساس‌ترین اعضای بدن نسبت به حافظه است. وقتی برای اولین بار در جای طبیعی خود قرار می‌گیرد، همان‌جا می‌ماند حتی اگر دیگر تمرین مربوطه را انجام ندهید. و وقتی حنجره در جای طبیعی و سالم خود قرار گرفت، شما به‌طور مؤثر به حالت شیپوری اضافی صدای خود غلبه می‌کنید.

صدای گرفته

این نوع صدا از مواردی که گفته شد کمتر معمول است اما در بین دریای ویژگی‌های ناراحت‌کننده صدا جایی برای خود دارد و عبارت است

از صدای حلقی ناهنجار لوئی آرمسترانگ. من در قطعه نهم سی دی این صدا را به نمایش گذاشته‌ام. این صدا که ناهنجار و بیشتر مواقع ناراحت‌کننده است وقتی به وجود می‌آید که نیروهائی که ایجادکننده صدای توام با نفس و صدای شیپوری هستند با هم تداخل کنند. برای ایجاد چنین صدائی باید حنجره بالا رفته و بخشی از لوله هوا را مسدود کند. در عین حال باید مقدار زیادی هوا با فشار از طریق تارهای صوتی عبور کند و این هوا تارها را کنار می‌زند به نحوی که فقط کناره خارجی مرتعش می‌شود. وقتی هوای زیاد در جستجوی راه عبور است، با بلغم و رطوبت طبیعی توأم شده و صدا حالت غرش پیدا می‌کند. این صدا برای تارهای صوتی بسیار مضر است. من حتی به مدت چند ثانیه که می‌خواهم آن را نشان دهم احساس ناراحتی در گلو کرده و تارهای صوتی‌ام شروع به خشک شدن و متورم شدن می‌کنند.

اما اگر چنین صدائی صدای معمول شما باشد، ممکن است شما اصلاً احساس گرفتگی در گلو و التهاب تارهای صوتی خود نکنید. با این حال من شرط می‌بندم که شما هم دچار ناراحتی مختصر دورگه بودن، یا گرفتگی هر از گاهی صدا هستید. اگر چنانچه موقع گوش دادن به صدای خود، متوجه حتی نشانه‌های بسیار کمی از این نوع صدا شدید به بخش‌هایی از این کتاب که مربوط به تنفس، کار حنجره و کاهش بلغم است توجه بیشتری بکنید. دقت عمیق به این بخش‌ها شما را از محدوده خطرناک صوتی ناشی از صدای گرفته، برکنار نگاه می‌دارد.

آیا صدای شما از لحاظ زیر و بمی نرمال است؟ زیادی زیر یا بم نیست؟ شنیدن صدای کسی که با شخص او هماهنگی ندارد. همواره آزار دهنده است، مثل صدای بچه گانه که مایک تیسون (Mike Tyson) از خود در می‌آورد. وقتی ما صحبت می‌کنیم صدای ما به طور طبیعی در یک

محدود خاص زیری و بمی است، اما اغلب عادات بدی کسب می‌کنیم و یا با انتخاب‌های ناخودآگاه ارتفاع^۱ صدای ما به محدوده ناراحت‌کننده‌ای کشیده می‌شود مانند کفشی که درست اندازه پا نباشد.

چه گونه می‌توانیم به زیری یا بمی بیش از اندازه صدای خود پی ببریم؟ نخست این کار را بکنید: بم‌ترین صدای ممکن را از خود دریاورید. با این صدا کلمه «Hello» را ادا کرده و صدا را نگه دارید.. اگر این کار را درست انجام دهید احساس می‌کنید یک صدای بم توأم با قار و قور از دهانتان در می‌آید. آیا با این صدا آشنائی دارید؟ اگر چنین صدائی به هر صورت در صحبت معمولی شما هم وجود داشته باشد نشان‌دهنده اینست که صدای شما در جای درست نبوده و زیادی بم است. من، راه تنظیم صدا و آوردن آن به محدوده راحت و طبیعی را به شما نشان خواهم داد.

حالا به قطعه ۱۵ سی دی گوش دهید. در این قطعه شما صدای مرا ضمن گفتن Hello با بم‌ترین صدا و سپس صحبت با شما در خلال تمرین بعدی می‌شنوید. چهار انگشت (بدون شست) خود را روی قسمت بالائی معده درست زیر جناق سینه، جایی که دنده‌ها به هم می‌رسند بگذارید. ضمن ادای هلو و کشیدن آن «Hellooooooooo» انگشت‌های خود را با حرکتی سریع و پشت سرهم به داخل فشار دهید تا معده شما را متناوباً فشار دهد. ضمن این کار صدای شما از نت بم با نتی که به مراتب بالاتر است جهش خواهد کرد. به این نت بالا متمرکز شوید و سعی کنید که نت بم پائین را به کلی کنار بگذارید.

دوباره امتحان کنید، وقتی به نت بالا رسیدید آلمات را عوض کنید و بگویید «Hellooooooooo, How are you todayyyyyy» مانند قبل

۱. ارتفاع صدا تعیین‌کننده زیری و بمی می‌باشد که در رابطه با فرکانس آنست هرچه زیرتر باشد ارتفاع و فرکانس آن بیشتر و هرچه بم‌تر باشد ارتفاع و فرکانس آن کم‌تر است.

انگشتان را با حرکت پشت سر هم فشار دهید. نت صدائی که حالا در می آورید در حدودی نتی است که صدای صحبت معمولی شما باید داشته باشد.

البته این آزمایش به هیچ وجه قطعی و بدون خطا نیست اما به طور تقریبی و سریع نت صحیح صدای شما را تعیین می کند. در حال حاضر نگران پیدا کردن عملی و قطعی نت صدای خود نباشید چونکه در بخش ۴ کتاب وقتی به گرم کردن صدا می پردازیم نت صحیح قطعی، خودش شما را پیدا خواهد کرد. صدای شما به راحتی به نت صحیح صحبت کردن خواهد افتاد.

در حال حاضر نگران این نباشید که شما سوپرانو (زیرترین صدای زن) یا باس (بم ترین صدای مرد) هستید. اگر کنجکاو این مسأله باشید من در این باره کمک خواهم کرد تا هنگامی که برای رسیدن به طبیعی ترین نقطه صدای تان کار می کنید، نوع صدای خود را پیدا کنید. در حال حاضر تنها تمرین های تان را انجام دهید و ببینید که صدای خود را در جایی خارج از عادت اما شاید جذاب و جدید پیدا می کنید.

یافتن وضع مطلوب صدای آواز

می دانم که خواننده ها انتظار این بخش را می کشیدند. از سخنران ها به طور جدی می خواهم که در این بخش با من باشید و امتحانی بکنید. با اجرای این تمرین ها صدای شما دارای غنائی خواهد شد که سریعاً و برای همیشه صدای صحبت کردن شما را گرم تر و غنی تر خواهد کرد برای همه ما این مهم است که دیگر بین صحبت کردن و آواز خواندن خط فاصل نکشیم. یادتان باشد که مغز شما بین این دو فرقی نمی گذارد و امیدوارم که تمرینانی را که می خواهیم شروع کنیم به عنوان تمرین های

صوتی تلقی کنید. این‌ها فقط تمرینات صوتی‌ای هستند که به‌نت‌های موسیقی مرتبط هستند و به‌شما در راه کسب صدائی پرطنین و زیبا کمک می‌کند. کمکی که هیچ‌چیز دیگر نمی‌تواند جایگزینش باشد.

وقتی شما قطعه ۱۱ (مخصوص مردها) یا قطعه ۱۲ (مخصوص زن‌ها) را گوش می‌کنید، این را توجه داشته باشید که من این تمرینات را برای دادن اطلاعات کامل دربارهٔ موقعیت فعلی صدای شما به‌کار می‌برم. تمام شاگردان من از اینجا شروع می‌کنند و اغلب شاگردانم از من می‌پرسند به‌چه دلیل من با چنین تست مشکلی شروع می‌کنم. جواب اینست که من از تلف کردن وقت نفرت دارم. می‌خواهم با رهی میان‌بر به‌طور مستقیم به‌قلب ماجرا زده و بلافاصله صداهایی را با تمام خوبی و بدی‌شان به‌میدان بکشم. دلیل اینکه من صدای «ah» را انتخاب کرده‌ام اینست که این صدا بخش عقب گلو را باز کرده و هوای زیادی به‌تارهای صوتی می‌رساند. و نیز قابلیت بسیاری برای کنترل این مقدار هوا دارد و وقتی سعی می‌کنید آن را اجرا کنید، یک تصویر واضح و سریع از نکات مثبت و منفی صدای خود به‌دست می‌آورید.

وقتی مردم به‌سمینارها و سخنرانی‌های من مراجعه می‌کنند از اینکه می‌بینند من تنها با یک آزمایش می‌توانم تمام امکانات صدایشان را تشخیص دهم دچار حیرت می‌شوند. من می‌توانم به‌آنها بگویم که تا حال چه نوع آموزش‌هایی دیده‌اند، چه تکنیک‌هایی را به‌کار برده‌اند و نیز آیا سیگار می‌کشند و احتمالاً چه می‌خورند و چه می‌آشامند. من البته یک شنونده تربیت‌یافته دقیق هستم اما این تمرین‌ها آن‌چنان آشکارکننده است که هرکس بخواهد دقیقاً گوش دهد می‌تواند اطلاعات دقیق با جزئیات لازم از راه گوش دادن کسب کند.

تمرین شماره ۱۱ (مخصوص آقایان). با شماره ۱۲ (مخصوص

خانم‌ها) را انجام داده آن را ضبط کرده و سپس به آن گوش دهید. ضمن این کار برای اینکه در گوش دادن به شاخص‌ها و معیارهای من در ضمن گوش دادن به شاگردم پی ببرید، موارد زیر را در نظر داشته باشید. من می‌خواهم آنچه را که در فکر من است دریابید تا به‌طور کارآمد گوش‌های مشترکی را به کار ببریم. دقیقاً گوش کنید و پاسخ سؤال‌های زیر را یادداشت کنید:

۱- در محدوده‌ی معمولی صحبت‌تان، نت‌های راحتی که گوئی بیشتر در سینه‌تان طنین دارد، چه اتفاقی می‌افتد؟ این صدای راحت شبیه چه است؟ آیا صدائی کلفت یا نوع جیغ جیغ، و یا حالت پچ پچ دارد؟ آیا طنین زیبایی دارد؟

۲- وقتی به حد بالای این محدوده صدائی می‌رسید چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا با بالا رفتن صدا یک فشار متراکم وجود دارد؟ آیا عضلات گردنتان، مثل موقعی که وزنه‌ای را بلند می‌کنید سفت می‌شود؟ آیا تلاش سختی می‌کنید؟

آیا با بالا رفتن ارتفاع صدا، صدا بلندتر و به‌صورت فریاد در می‌آید؟ (توجه داشته باشید که در نواری که من پر کرده‌ام با بالا رفتن ارتفاع صدا (زیر شدن صدا)، شدت صدا (بلندی صدا) تغییری پیدا نمی‌کند.)

۳- وقتی سعی می‌کنید ارتفاع صدا را بالا ببرید چه اتفاق می‌افتد؟ آیا صدای شما ضعیف شده و از قدرتش کاسته می‌شود؟ آیا صدایتان می‌گیرد یا به‌طور متناوب خارج شده و به یک پچ پچ توأم با نفس زدن می‌رسد؟

آیا تغییر صدایتان آن‌چنان چشمگیر است که شما کاملاً یک فرد دیگری به نظر می‌رسید؟ هر کدام از این سؤال‌ها به شما در ارزیابی امروزه صدایتان کمک خواهد کرد. اگر برای شما بالا رفتن صدا مسأله‌ای نیست و

شما به راحتی بدون هیچگونه (یا با کمی) وقفه می‌توانید آن را انجام دهید، این عالی است. اگر صدای شما شبیه صدای تارزان موقع افتادن از یک درخت جنگلی است، مسأله‌ای نیست من یادتان می‌دهم که دوباره بالا رفته و تاب بخورید.

اجازه ندهید این تست شما را دلسرد کند. مثل من آن را برای کشف نکات ضعف به کار برید. من قول می‌دهم مشکلی وجود ندارد که با کمی تمرین و کوشش شما من نتوانم به راحتی آن را رفع کنم.

رها شدن از عادات‌های بد

امیدوارم این را در نظر داشته باشید که هر مرقع صدائی شنیدید که خوششان نیامد یا عیبی در آن به‌نظرتان رسید، شما عملاً به یک صدای عادت بد گوش می‌دهید. کار مشترک ما شما را از عادات بد مطلع کرده و جسم شما را به‌سوی یک وسیله بیان طبیعی‌تر و راحت‌تر راهنمایی خواهد کرد. ما قدم به قدم بد را با خوب جایگزین می‌کنیم: فشار را با ناراحتی، تنش را با آسایش، گرفتاری را با آزادی، و رنج را با شادی مبادله می‌کنیم. با رفع موانعی که به‌طور غیر عمدی در سر راه جریان آزاد صدا قرار دارد، زیبایی واقعی آن نمایان می‌شود. گوش دادن دقیق که انجام دادید و می‌دهید، یک پایه اساسی کار محسوب می‌شود. همراه من باشید و اعتماد کنید. از همین حالا صدای شما بهتر می‌شود.



نفس‌گیری

اعجازی که من می‌توانم با صداها به‌وجود بیاورم بر پایه یک ریتم اساسی بنا می‌شود؛ این ریتم عبارت است از حرکات بدن موقع دم و بازدم. به‌طور کلی تنفس آرام و عمیق آثار شگرفی روی بدن دارد. می‌تواند فکر شما را متمرکز و آرام کند و صدای شما را هم قوی و هماهنگ می‌کند، وقتی توانستید مثل یک بچه آرام و یکنواخت نفس بکشید شما در راه رسیدن به محدوده صدائی شگرف و باورنکردنی می‌باشید. خوب، ببینیم تنفس شما چگونه است؟ بگذارید همین حالا به آن پی ببریم.

جلوی یک آئینه ایستاده و نفس عمیق بکشید، از راه بینی نفس را تو بدهید. تا آنجا که مقدور است شش‌های خود را از هوا پر کنید سپس به آرامی از راه دهان نفس را بیرون دهید. یک تصویر کوتاه از آنچه دیده‌اید و احساس کرده‌اید در نظر مجسم کنید. چه قسمت‌های از بدن شما درگیر بودند؟ چه چیزی حرکت کرد؟ چه احساسی داشتید؟ اینجا جزئیات مهم هستند بنابراین به آنچه می‌کنید دقیقاً توجه داشته باشید. از طریق بینی نفس را تو بدهید شش‌ها را پر کرده سپس نفس را بیرون دهید.

ما همه به طور مادرزادی می دانیم چگونه این کار را درست و کامل انجام دهیم. اما به راحتی آن را فراموش می کنیم. به حرکت ملایم و طبیعی رفت و آمد نفس، صداها، اضافی زنگ و سوت و مقدار زیادی تلاش اضافه می کنیم.

هنگامی که من جلوی یک گروه جدید ایستاده و از آنها می خواهم نفس عمیق بکشند، (با دستورهایی که همین حالا به شما دادم) چیزهای عجیبی اتفاق می افتد. سینه ها بالا آمده و یکباره در تمام اطاق شانه ها مثل نان هائی که از توستر می پرند، به بالا می پرند، تک و توک کسانی را هم می بینیم که شکمشان را جلو می دهند آنهائی که در گذشته تنفس بودائی یاد گرفته اند که براساس آن باید ابتدا قسمت پائین شش ها و شکم از هوا پر شود. یک احساس قوی در افراد وجود دارد که می خواهند بدن خود را هرچه بیشتر باز کنند تا هوای بیشتری جا بگیرد، مثل یک توپ خالی که اطراف آن را بکشند تا هوای بیشتری بگیرد.

بعضی وقت ها بیرون دادن نفس با فشار زیاد صورت می گیرد، گوئی تلاش می کنند مانند تولد یک بچه با نیروی خود صدای زیبایی را به دنیا بیاورند. گاهی علائم تلاش در چهره شان نیز دیده می شود که عضلات شکم خود را برای بیرون راندن هوا از شش ه جمع می کنند.

آیا چنین تصویری برای شما آشناست؟ آیا موارد گفته شده در بالا را شما عملاً مشاهده کرده اید؟

آنچه جالب است اینست که در تنفس نیازی به اراده شما، تلاش و عضلات شما جهت درست انجام دادن آن وجود ندارد. در حقیقت این عوامل موانع و مزاحم محسوب می شوند. فشار آوردن روی نفس مثل اینست که یک پیاده روی پنج مایلی را با پایکوبی رقص طی کنید. شما انرژی زیادی صرف می کنید و برای اتمام سه خرنائی یا آواز خود با نیروی

اولیه انرژی باقی نمی‌ماند. این نوع تنفس، تحلیل‌برنده بنیه و طاقت است. اما تنفس دیافراگمی (سینه‌ای) مؤثر و استوار و برعکس است. چشمگیری و نمایشی نیست. در چنین تنفسی هوا به آرامی و سهولت وارد و خارج می‌شود. و می‌توانید بدون خستگی به‌طور مداوم آن را ادامه دهید.

در این فصل دلم می‌خواهد به شما نشان دهم چگونه لایه‌های عادت‌های ناخود آگاه و تکنیک‌های غلط را که بین شما و تنفس کامل دیافراگمی وجود دارد به‌دور بریزید. در کالیفرنیا تنفس را یک تجربه مذهبی دِن می‌نامند. ما اجازه می‌دهیم که این تجربه اتفاق بیفتد نه اینکه به‌زور ایجادش کنیم و آنرا به‌عملی شاق و ورزشی تبدیل کنیم. اگر موقعی که مشکلی پیش می‌آید و یا نیاز به کوشش خاصی احساس می‌شود اگر دقت کنیم، خود را آرام کرده و اجازه می‌دهیم که تنفس به‌صورت آرام و منظم و یکنواخت انجام شود که پایه اساسی یک سخنرانی یا آوازخوانی زیباست.

تنفس طبیعی

برای اینکه بدانید چگونه تلاش و تنش از تنفس طبیعی جلوگیری می‌کند، لازم است کمی از کارکرد داخلی بدنتان اطلاع داشته باشید. خوشبختانه ما موقع تنفس (دم و بازدم) درباره اعمالی که انجام می‌شود فکر نمی‌کنیم، اما اگر در مورد این پدیده اتوماتیک با قدری آگاهی عمل کنیم. برای اصلاحات مورد نیازتان قدمی پیش می‌گذارید.

به‌طور خلاصه و مختصر کار دستگاه تنفس شما به‌شرح زیر است: شش‌های شما روی دیافراگم (حجاب حاجز) که پرده‌ای عضلانی برای جدا کردن حفره سینه از شکم است قرار دارد. دیافراگم به‌ستون فقرات، دنده‌های پائین و استخوان سینه متصل است و به‌طور طبیعی به‌سمت بالا

قوس دارد، اما موقع داخل دادن نفس جمع شده. یکی دو اینچ پائین می‌رود. این حرکت ظاهراً بی‌اهمیت به نظر می‌رسد اما نیروبخش عمل تنفس است. نه تنها برای بسط ریه‌ها جا باز می‌کند؛ همچنین فشار داخل ریه‌ها را هم تغییر می‌دهد. فرض کنید که ریه‌ها محفظه‌ای با «کف کاذب» باشند. وقتی دیافراگم می‌افتد، کف کاذب جدا شده بیرون می‌افتد و هوای برای پر کردن خلاء هجوم می‌آورد. وقتی دیافراگم به حالت عادی برگشته و بلند می‌شود در فضای کوچک‌تر شش‌ها هوا فشرده شده و بیرون می‌آید.

اگر به ریه‌هایتان اجازه بدهید در سینه‌تان جا به جا شوند، و اگر دیافراگم خود را به حال خود بگذارید که بالا و پائین برود، تنفس شما مثل تنفس یک بچه کوچک کامل و طبیعی خواهد بود. هدف اینست.

حالا شروع کنید. هدف دستوره‌ای زیر برطرف کردن موانعی است که در خیلی از افراد در سر راه تنفس عمیق و راحت است. من سخن را کوتاه کرده و به شرح قدم‌های اصلی در این راه می‌پردازم و شما خودتان متوجه «زیادی‌ها»ئی می‌شوید که ناخودآگاه اضافه شده است.

قدم اول: حالت قرار گرفتن خوب

در شروع کار ما نیاز داریم که یک مسیر بدون مانع برای رسیدن هوا به شش‌ها تأمین کنیم. صاف بایستید و پاها را به اندازه عرض شانه‌ها از هم باز کنید. سرتان را بچرخانید تا اگر ناراحتی در گردنتان باشد رفع شود سپس سرتان را مستقیم نگهدارید چانه‌تان موازی زمین باشد نه به سمت بالا و نه به سمت پائین کج شود. شانه‌هایتان، به سمت مرکز پشت‌تان ببرید طوری که آن‌ها عقب و پائین باشد. با این کار سینه‌تان باز می‌شود و این درست آن چیزی است که می‌خواهیم.

خود را پائین انداختن، یا حتی گرد کردن مختصر شانه‌ها به جلو، قسمتی از بالای قفسه سینه را پائین می‌اندازد و از انقباض عضلات بین دنده‌ها و نتیجتاً جاگیری ریه‌ها در موقع تنفس جلوگیری می‌کند. آنچه که ما به دنبالش هستیم راحتی جسمانی است که از درست قرار گرفتن اعضاء بدن حاصل می‌شود.

البته وقتی خودتان را پائین انداخته‌اید هم می‌توانید صحبت کنید یا بخوانید اما تلاش زیادی لازم دارد که شاید خودتان هم از آن آگاه باشید. اگر می‌خواهید تصویر روشنی از اتفاقی که برای صدا وقتی دنده‌های قفسه‌سینه مانع هوا می‌شود می‌افتد، داشته باشید، آزمایش زیر را بکنید: با وضعیت مناسب سینه، با پشت صاف و شانه‌های افتاده بنشینید. شروع کنید به شمردن از یک تا ده، و ضمن شمردن به شانه‌هایتان قوس داده و به سمت زانوها حرکت دهید، مثل مواقعی که می‌خواهید از جا بلند شوید. به آرامی حرکت کنید. ملاحظه می‌کنید که هرچه پیش می‌روید صدایتان شروع به کم شدن می‌کند و بالاخره به یک صدای خیلی ضعیف ختم می‌شود. در این حال سعی کنید نفس عمیقی بکشید احساس خواهید کرد که عملاً راه هوا مسدود می‌شود... البته خم شدن و قوز کردن مختصر تا این اندازه باعث گرفتگی صدا نمی‌شود اما بطور قطع مانعی هرچه مختصر در لوله هوا ایجاد می‌کند.

دقت در وضعیت قرار گرفتن خود برای رفع تنش عضلات که مانع یک آوازخوانی و صحبت خوب است، کمک زیادی می‌کند. افکار متخصص‌های حرکت، مانند آنهایی که تکنیک الکساندر (Alexander Technique) را به کار می‌برند، خیلی مورد توجه من هستند و فکر می‌کنم آنها برای کاری که ما اینجا انجام می‌دهیم توجیه کاملاً درستی هستند. متخصص‌های تکنیک الکساندر عقیده دارند که بدن ما طوری

طراحی شده است که به راحتی تکان خورده و حرکت کند. به یک بچه نوپای سالم که حرکت می کند نگاه کنید، متوجه می شوید ستون فقراتش صاف، مفصل ها راحت و کله بزرگشان روی تن کوچک تعادل خود را با صرف نیروی کمی حفظ می کند. دقت در جهت قرارگیری سر، ستون فقرات به کل وضعیت قرارگیری بدن کمک کرده و تعادل را به ما بر می گرداند. ایجاد تعادل، اگر به دستش آوریم، اصولاً بدون فشار و زحمت می باشد و خروج هوا از بدن ما هم همین طور است. ایستادن درست برای خواندن ظاهراً مهم به نظر نمی رسد، اما فضا و انرژی کافی را برای ایجاد یک صدای خوب آزاد می کند.

قدم دوم: نفس به داخل کشیدن (دم)

حال می خواهم دستتان را روی شکم تان بگذارید طوری که انگشت وسط روی ناف قرار گیرد. تمام کارهای بعدی در فاصله بین پائین دنده ها و زیر ناف انجام می گیرد، شانه ها را در وضعیت مناسب باز قرار دهید تصور کنید که شکمتان یک بادکنک می باشد و وقتی نفس می کشید بگذارید این بادکنک با هوا پر شود. فقط در پر شدن این «بادکنک» متمرکز شوید و وقتی پر شد به آرامی از راه دهان هوا را بیرون دهید.

این کار را چند دقیقه ادامه دهید و در خاطر داشته باشید که شما فقط می خواهید این بالن را پر کنید بدون آنکه شانه ها را بالا داده یا سینه را جلو دهید. چه احساس می کنید؟ آیا فکر می کنید این کار، کاری است که همیشه برعکس آن را می کردید؟ بالا بردن سینه و شانه ها هنگام دم، تنفس فرعی نامیده می شود و مطمئن ترین راه برای دریافت کمترین مقدار هوا با کمترین مقدار کنترل است. بعضی ها نه تنها موقع نفس کشیدن سینه و شانه را بالا می دهند بلکه فکر می کنند باید شکمشان را هم به داخل

بدهند. ترکیب این دو کار همه هوا را به قسمت بالای سینه هدایت کرده و نتیجه‌اش تنفس خیلی سطحی (برعکس عمیق) است. البته این طور نفس کشیدن‌ها ممکن است این قدر عادت شود که کاملاً طبیعی به نظر برسد. اگر شما عادت به کارگیری شانه در نفس کشیدن دارید و ظاهری هیجان‌انگیز پیدا می‌کنید، فقط بخشی از ریه‌های خود را پر می‌کنید و اگر شکمتان را هم تو بدهید به دیافراگم خود هم اجازه نمی‌دهید پائین بیفتند. این روش آرام و ملایم تنفس که ما ارائه می‌دهیم ممکن است اینطور به نظر تان برسد که هیچ اتفاقی نمی‌افتد اما مطمئن باشید: آنچه ظریف و ملایم است عالی می‌باشد.

تنفس دیافراگمی کاملاً آرام بخش جسم انسان است. اما در برخی از موارد، در مراحل شروع کار یادگیری، ممکن است کمی فشار و تنش عضلانی احساس شود. مثلاً تعداد معدودی از شاگردان می‌گویند موقع نفس کشیدن کمی درد در شکم و قسمت پائین پشت خود احساس می‌کنند. حتی بعضی‌ها خاطر نشان می‌کنند درد حاصل از تنفس دیافراگمی آن را تبدیل به تجربه ناخوشایندی می‌کند. این‌گونه شکایات زیاد معمول نیست ولی البته اتفاق می‌افتد و دلیلش هم اینست که شاگرد عضلات شکم خود را درست به کار نمی‌گیرد.

وقتی شما «بادکنک» را بزرگ می‌کنید ناچار نیروی زیاد فیزیکی و فکری روی عضلات شکمتان وارد کرده و کمرتان را بسط می‌دهید. این همه فشار باعث می‌شود که خودتان را سفت کنید، و با فشار لازم شما احساس می‌کنید که مانند بمبی هستید که نزدیک به انفجار است. ممکن است شما با این فکر که هر فضای موجود در ریه‌ها را باید پر کنید، سعی کنید بیش از اندازه ریه‌هایتان را پر کنید. تقریباً شبیه پر کردن بیش از اندازه باک بنزین در محل پمپ بنزین است.

این کار معنی ندارد چون ریه‌ها وقتی پر شدند به‌طور طبیعی شما را آگاه می‌کنند. سعی در انبساط غیرعادی، فشار خیلی زیادی در پشت شما به‌وجود آورده حتی در آنجا یا جاهای دیگر ایجاد درد می‌کند. این کار را نکنید و وقتی بدنتان را با هوا پر می‌کنید به‌طور خود آگاه عضلات شکم خود را راحت بگذارید و نتیجه‌اش را ملاحظه کنید.

وقتی فشار هوا به‌داخل شکم را کرده و به‌حال خود می‌گذارید اگر حرکت کوچکی در شکم‌تان رخ داد اهمیت ندهید. بسیاری از مردم وقتی به‌این صورت نفس را داخل می‌دهند، فقط برآمدگی کمی در قسمت جلو بدنشان تجربه می‌کنند اما احساس می‌کنند که پشت کمرشان بیشتر بسط پیدا می‌کند برای اینکه دیافراگم از جلو بدن به‌عقب ادامه دارد و حرکت کامل آن تمام دور بدن را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. می‌توانید با گذاشتن دستتان به‌بالای کمر در پشت خود در موقع نفَس کشیدن، متوجه حرکت آن قسمت شوید.

شما نفَس کشیدن بدون دخالت سینه و شانه را لازم است فقط مدت خیلی کوتاهی تجربه کنید و باید به‌زودی قادر به نفَس کشیدن بدون فشار شکم شوید. اگر در ابتدا دچار کمی گیجی می‌شوید نگران نباشید. مردم گاهی به‌من می‌گویند وقتی شروع به یادگیری تنفس دیافراگمی می‌کنند دچار کمی سرگیجه می‌شوند. علت این است که شما هوای بیشتر از عادت قبلی وارد سیستم بدنتان می‌کنید و احتمالاً تهویه شدید ربوی رخ می‌دهد. این موضوع گذراست و بدن شما اکسیژن حیات‌بخشی را که به آن می‌دهید به‌خوشی پذیرا خواهد شد.

قدم سوم: توجه روی بازدم (بیرون دادن نفَس)

این بخش قاعدتاً باید بخش آسانی باشد، رهاسازی نفَس. وقتی نفَس

را بیرون می‌دهیم ساختمان بدن طوری طراحی شده که شکم به راحتی به‌وضع طبیعی اولیه خود برگردد. برای بازدم کار عضلانی انجام نمی‌شود، تنها رهاسازی و استراحت. اما ۸۵ درصد خواننده‌ها، و خیلی از سخنران‌هایی که من با آن‌ها کار می‌کنم، احساس می‌کنند که باید با تلاش سخت هوا را بیرون دهند. برای آن‌ها بازدم مانند به‌زور بیرون کشیدن هوا از بدن یا تلاش برای زائیدن محسوب می‌شود تا اینکه خود را کنار کشیده و مانع نشوند که هوا به راحتی از دهانشان به بیرون جاری شود. خیلی از ما وقتی نفس را بیرون می‌دهیم متوسل به‌زور و فشار می‌شویم. خودمان را سفت می‌کنیم. و صد بار بیشتر از آنچه لازم است فشار وارد می‌کنیم چون به غلط فکر می‌کنیم که برای به‌دست آوردن حجم صدای مورد نظر و اجرای نوت‌های بالا بهترین چیز آنست که صداها را مثل گلوله‌هایی از لوله توپ به بیرون شلیک کنیم. ما می‌دانیم که با چه شدت‌هایی می‌توانیم هوا را از بدنمان به بیرون بفرستیم چون همه ما سرفه و عطسه کرده‌ایم. وقتی بدن ما می‌خواهد مجرای هوای خود را از موانع پاک کند، به‌طور خودکار گروه عضلاتی را که در بالای شکم در وسط سینه، جایی که دنده‌ها به هم می‌رسند قرار دارند منقبض می‌کند. انقباض در این بخش فشار زیادی لازم برای بیرون راندن مواد زائد از بدن را ایجاد می‌کند که این فشار بیش از ده برابر فشار یک بازدم معمولی است و اصل والساوا (Valsava) نامیده می‌شود و نظیر حرکت روده برای تخلیه مواد زائد است و علت اینکه من در این باره صحبت می‌کنم اینست: سفت کردن این عضلات راه دسترسی شما برای به‌کارگیری کامل صدایتان را مسدود می‌کند. پنجاه درصد کسانی که با تکنیک من مشکل دارند علتش این فشار است.

با گذاشتن انگشت اشاره و انگشت وسط به محلی که شرح دادم

خودتان تجربه و احساس کنید. با صدای کوتاه و شدید بگویید Go! Go! Go! وقتی این سیلاب را بیرون می‌فرستید آیا احساس می‌کنید که عضلات زیر انگشت‌های شما سفت شده و جمع می‌شود؟ آنچه شما می‌کنید، با سفت کردن عضلات جلوی راه خروج هوا را از ریه‌ها می‌گیرید.

چرا این کار را می‌کنید؟ دلایل زیادی وجود دارد. خیلی، خیلی از خوانندگان تعلیم نیافته وقتی می‌خواهند به نت‌های بالا برسند بیشتر فشار می‌آورند چونکه فکر می‌کنند اجرای نت‌های بالا مترادف با سختی است. وقتی خواننده به سمت بالای گام می‌رود فکر و جسمش به سمت حالتی می‌رود که من آن را حالت وزنه‌برداری می‌نامم. که مثل تلاش زیاد برای بالا بردن وزنه، این خواننده‌ها هرچه می‌خواهند صدا را بالاتر ببرند فشار زیادتری بر خود وارد می‌کنند. عجیب است که بیشتر مردم نمی‌دانند چه کار می‌کنند.

روزی در کلاس از شاگردم کوین (Kevin) خواستم تمرینی را انجام دهد. کوین پسری قوی و ورزشکار بود. من آهنگی را انتخاب کردم که صدا به تدریج بالا و بالاتر می‌رفت هرچه صدا بالاتر می‌رفت متوجه شدم فشار زیادی بر تن خود وارد می‌کند. وقتی دست خودم را روی شکم گذاشتم احساس کردم که سفت شده است علائم فشار در چهره‌اش هم پیدا بود. او توانست نت‌های بالا را هم اجرا کند و با تبسمی کارش را پایان داد.

وقتی به او گفتم می‌خواهم راهی نشان دهم که بدون فشار و تلاش به اینجا برسد، او از حرفم گیج شد و گفت: «چه فشاری؟ فشاری نبود.» بقیه بچه‌ها شروع به خندیدن کردند باور نمی‌کردند که او تا این اندازه تحت فشار باشد و خودش نداند. من قبلاً توضیح دادم که وقتی شما موقع

تنفس عضلات شکمتان منقبض می‌شود، و فشارهای دیگری در گردن و گلویتان ایجاد می‌شود، این احساس‌ها عادت شده و برایتان یک پدیده‌ای معمولی مطلوب در می‌آید. این فشار بلافاصله به چشم دیگران می‌آید اما برای شما نامرئی است. عجیب است ما تا چه اندازه از این نوع درد بی‌خبر می‌مانیم.

این واقعیت که کوین می‌توانست نت‌ها را اجرا کند مغز او فکر می‌کرد همه چیز درست است. وقتی به‌تنی که مورد نظرش بود می‌رسید، صرف‌نظر از تلاش و زحمتی که کشیده بود، فکر می‌کرد به‌هدفش رسیده است. چون قوی بود و عادت داشت فکر کند «بدون زحمت چیزی به‌دست نمی‌آید.» انعطافش نسبت به ناراحتی‌های جسمانی بیشتر از خیلی‌های دیگری بود.

مثل بسیاری از ما به‌خودش می‌گفت: «خوانندگی کار است! من می‌توانم بالا و بلند بخوانم من از بدن خود می‌خواهم کارهای باورنکردنی بکند - و البته تلاش لازم است و این چیزی است که من می‌پذیرم.»

این‌طور طرز تفکر، چرند و بی‌ربط است. هیچ ارتباطی بین فشار وزنه‌برداری و آنچه لازمه یک سخنرانی و خوانندگی خوب است وجود ندارد. هرچه فشار هوا روی تارهای صوتی بیشتر باشد، کنترل اصواتی که ایجاد می‌شود مشکل‌تر است. قوت، حدود و هماهنگی صدا بستگی به جریان آرام و منظم هوا دارد، نه به انفجارهای پشت سر هم تنفس شدید.

آسان نمودن بازدم

چگونه می‌توانیم از سختی و سفتی به‌آرامش و نرمی در بازدم برسیم؟ آگاهی حتی کمی در این مورد نتایج پرباری به‌دست می‌دهد. وقتی نفس را بیرون می‌دهید دستتان روی شکم باقی بماند و سفت شدن عضلات را

حس کنید. می‌توانید ضمن بازدم عضلات خود را به نرمی ماساژ دهید تا آرامش را یادآوری کند. و اگر لازم باشد، ضمن تنفس، با فشار آرامی روی شکم با دست، به کار آن کمک کنید این کار آسان‌تر از به کارگیری عضلات شکم است. به یاد داشته باشید که هدف اصلی این نیست که چیزی را تو بکشید. تنها، بگذارید شکمتان به وضع عادی برگردد.

نیازی نیست که سعی کنیم آخرین ذره هوا را هم خارج کنیم. همواره در ریه‌های شما هوا وجود دارد (مگر اینکه یکی از آن‌ها پنچر شده باشد)؛ وقتی بین نفس‌ها تمام عضله‌ها استراحت می‌کنند، هنوز حدود چهل درصد هوای مواقع کاملاً پرشان را دارند. اگر با فشار هرچه می‌توانید به بیرون بدهید هنوز بیست درصد باقی می‌ماند. نفسی بکشید و سپس همه نفس را بیرون دهید تا احساس کنید که خالی شده است. وقتی بیرون آمدن‌ها تمام می‌شود باز هم فوت کنید. متوجه می‌شوید که هنوز هوا وجود دارد. راهی برای خالی کردن کامل وجود ندارد بنابراین ارزش ندارد که مثل بعضی‌ها تلاش زیادی بکنیم.

معنی نفس عمیق نفس آرام نیست

آیا دقت کرده‌اید که تنفس دیافراگمی طولانی‌تر از تنفس معمولی است؟ این یک سؤال انحرافی است. در عمل چنین چیزی نیست. گاهی اوقات شاگردان جدید من فکر می‌کنند که به منظور وارد کردن عمیق هوا به داخل شش‌ها، باید نفس‌های طولانی کشید. آنها فکر می‌کنند بالاخره باید هوای بیشتری را تو داد. اما این فکر درست نیست. وقتی دیگر شانه‌ها و سینه را بالا نیاورید هوا در زمان معین داخل ریه‌ها می‌شود. یادتان باشد وقتی دیافراگم آزاد برای حرکت است حرکت آن فشار در ریه‌ها را عوض می‌کند و این جابجائی هوا را به داخل بدن می‌مکد.

اگر سعی کنید هوا را خیلی به آرامی به داخل کشید، شما عملاً جلوی جریان هوا را گرفته و به احتمال زیاد از طریق دهان نفس می‌کشید. اگر دقت کنید متوجه می‌شوید که لب‌هایتان قسمتی بسته شده و جمع می‌شود یا دندان‌هایتان به هم نزدیک می‌شود. حتی ممکن است صدای هوا را به صورت صدای هیس وقتی لب‌ها و دندان‌ها به هم نزدیک می‌شوند بشنوید. این تنفس دیافراگمی نیست. اگر آن را درست انجام دهید، هوا به آرامی از طریق بینی جریان یافته و به شش‌ها می‌رسد.

چگونه تنفس را اصلاح کنیم

برای تونی بابینس (Tony Bobbins) تمرین تمرکز راه کلیدی برای حذف نیاز فشار موقع بازدم بود. تونی از نظر فیزیکی حضور قدرتمندی دارد، و در اولین کوشش‌های خود برای یادگیری تنفس دیافراگمی سعی داشت بیشتر از نیروی عضله در این راه استفاده ببرد. چون علاقه داشت سریع یاد بگیرد، گاهی اوقات بیست دقیقه در هر جلسه تمرین می‌کردیم. همانگونه که شرح دادم او با چشمان بسته و دست روی شکم ایستاده و تجسم می‌کرد که بادکنکی را در شکم خود پر می‌کند. پس از پنج یا ده دقیقه دیگر مشکلی برای تو دادن نفس به صورت آرام نداشت. اما برای بیرون دادن نفس شکمش را سفت می‌کرد.

برای مقابله با این تمایل ما چندین تمرین تنفسی انجام دادیم که ممکن است به درد شما هم بخورد. بیرون دادن نفس به صورت خیلی آرام یا نشت آرام هوا.

دست خود را روی شکم نهاده و آن را از هوا پر کنید. حال دندان‌های خود را بسته و زیاتان را پشت دندان‌های پائین بفشارید و کمترین مقدار هوایی را که می‌توانید از میان دندان‌ها بیرون دهید. ضمن این کار یک

صدای تس (tse) از خودتان در آرید. این کار را تکرار و تمرین کنید تا زمانی که مدت بیرون دادن نفستان به سی ثانیه یا بیشتر برسد. (در قطعه ۱۳ سی دی می‌توانید صدای مرا ضمن این تمرین بشنوید.)

به یاد داشته باید که شما به هوا اجازه می‌دهید که از شش‌ها به بیرون نشت کند، نه اینکه با فشار و نیروی عضلانی بیرون می‌دهید. بیشتر از همه، شما سعی نمی‌کنید آخرین مولکول هوا را از بدنتان خارج کنید. شما فقط شاهد خروج ملایم و یکنواخت مقدار کم هوا از دهانتان هستید. من بعداً به شما نشان خواهم داد که تارهای صوتی شما برای ایجاد یک صدای زیبای سخنرانی یا خوانندگی به بیشتر از این مقدار هوا نیاز ندارد.

خاموش کردن شمع با فوت

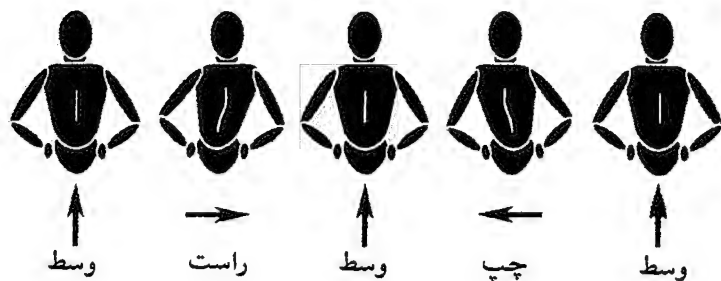
سپس این را آزمایش کنید: با دست در روی شکم نفس کاملی بکشید. تجسم کنید که در مقابل شما یک کیک با شمع‌های روشن قرار دارد. مجسم کنید که کیک در سطح سر شما و به فاصله سه تا چهار اینچ (۷ تا ۱۰ سانتی‌تر) از دهان شما قرار گرفته است. حالا به آرامی شمع‌ها را یکی یکی با فوت خاموش کنید برای فوت کردن لب‌های خود را باز کنید و بعد سریعاً ببندید و برای شمع بعدی دوباره باز کنید. وقتی این کار را برای اولین بار انجام می‌دهید توجه داشته باشید در عضلات ناحیه شکم چه اتفاقی می‌افتد. آیا احساس می‌کنید هر بار که فوت می‌کنند عضلات شکم سفت می‌شود؟ آیا احساس می‌کنید شکمتان زیر دستتان جلو می‌آید؟ آنچه که ما می‌خواهیم هیچکدام از این‌ها چیزی نیست.

دوباره سعی کنید ردیف شمع‌ها را فوت کنید. این بار احساس کنید موقع فوت کردن شکمتان با فشار کمی تو می‌رود و بعد متوقف شوید. با هر شمعی که فوت می‌کنید احساس کنید شکم تو می‌رود و سپس متوقف

شوید. موقعی که نفس تازه می‌کنید فوت نکنید. (هر موقع نیاز داشتید راحت نفس بکشید.) ملاحظه کنید چه فرقی بین این «توقف و شروع» با تکانهای انقباضی که موقع سفت کردن عضلات به‌وجود می‌آید، وجود دارد.

چرخش تنه

این تمرین، راه چاره خوب آخری برای از بین بردن تنش عضلات شکم می‌باشد. برای اجرای این تمرین بایستید و دست‌ها را به‌کمر بزنید. حالا همانگونه که در شکل می‌بینید قفسه دنده (بالا تنه) خود را از یک سمت به‌سمت دیگر حرکت دهید بدون آنکه باسن خود را تکان دهید، به‌عبارت دیگری باسن خود را جدا کرده و بدن خود را از کمر به‌پائین بی‌حرکت نگهدارید. شانه‌ها را صاف نگاه دارید. پیشنهاد می‌کنم ضمن چرخش تنه تمرین «نشت آرام هوا» را انجام دهید ملاحظه خواهید کرد که امکان ندارد که همزمان هم چرخش کنید و هم عضلات تنفسی خود را سفت کنید. وقتی برای اولین بار احساس بازدم بدون فشار را تجربه



کردید، شما بدون حرکت دادن تنه خود هم می‌توانید به آن برسید. بعداً هم وقتی تمرینات عمومی را انجام می‌دهید اگر عضلات شکمتان سفت می‌شود، این حرکت یک وسیله موثر برای اصلاح آن خواهد بود.

یک ترفند مفید دیگر تنفسی

بعدها موقعی که با شاگردانی که در تنفس راحت دیافراژی مشکل داشتند کار می‌کردم، به‌سوی وسیله‌ای کشیده شدم که در عمل به‌صورت کمک موثری در آمد؛ این وسیله کتاب ضخیم تلفن بود که چند اینچ ضخامت دارد. یک جلد از آن را نزدیک دیوار گذاشتم و از شاگردانم خواستم که پشت به دیوار ایستاده گودی و انگشت‌های پا را روی کتاب گذاشته و پاشنه را روی زمین قرار دهند. ایستادن در این وضعیت لگن خاصره شما را در وضعیت درستی جا می‌اندازد که تنفس صحیح را خیلی آسان می‌کند شاگردم آنه (Anne) از نتیجه‌ای که با به‌کارگیری این تکنیک ساده به‌دست آورد بسیار هیجان‌زده و خوشحال شد. او مدت‌ها با تنفس دیافراگمی کلنجار می‌رفت و فکر می‌کرد هرگز به آن راحتی که مورد نظر من بود و قولش را داده بودم نخواهد رسید. اما وقتی ما سعی کردیم وضعیت را عوض کنیم او احساس کرد که همان موقع به موفقیت نزدیک می‌شود و پس از آنکه یک هفته پیش خود تمرین کرده بود وقتی پیش من آمد مثل یک خواننده بزرگ نفس می‌کشید.

حالا من به هرکسی که مشکل دارد، این وسیله آسان و راحت را پیشنهاد می‌کنم. هر کتاب ضخیمی، حتی یک حوله لوله‌شده هم می‌تواند وسیله این فن شود.

تنفس کلاسیک: خوب، بد، زشت

گاهی وقتی‌ها شاگردان پیش من آمده و راجع به تمرین‌های تنفسی که از معلم‌های دیگر شنیده یا تعلیم گرفته‌اند سؤال می‌کنند. ما تمایل داریم که به متخصص‌ها اعتماد کنیم. مخصوصاً اگر تمرینی مدت زمان زیادی معمول باشد فرض می‌کنیم که باید مؤثر باشد. گاهی وقت‌ها شانس می‌آوریم و گاهی وقت‌ها برعکس.

به‌طور مثال مسأله کمربند را در نظر بگیرید.

من شنیده‌ام که بسیاری از مربیان تنفس دیافراگمی را این‌طور یاد می‌دهند: از شاگردان می‌خواهند که نفس عمیقی بکشند و قسمت پائین شکم را کاملاً از هوا پر کنند و کمر را بیرون بدهند. در نقطه حداکثر انبساط کمربند بلندی را دور شکم باد کرده شاگرد به‌صورت راحت می‌بندد سپس از شاگرد می‌خواهند نفس خود را بیرون دهد اما سعی کند کمربند پائین نیفتد.

این شیوه تا حدی نفس را ملایم و قوی می‌کند، اما شکم را با فشار بیرون دادن و در همان حال نگاه داشتن، تولید فشار و تنش می‌کند، چیزی که مخل اجرای یک تنفس خوب است.

اگر شما این تمرین را هنوز انجام می‌دهید، قطعش کنید. اگر معلمی پیدا شد که از شما خواست این کار را بکنید خودتان می‌دانید چه کار کنید. معلم جدیدی پیدا کنید. حقیقت تلخ اینست که معلم‌ها آنچه را که یاد گرفته‌اند پس می‌دهند. اغلب کسی استاد را به‌چالش نمی‌گیرد و نسل به‌نسل تکنیک‌هایی را بدون بحث یا ارتباط آن با فیزیولوژی بدن آدم‌جا می‌اندازند. معلم‌های آواز به‌طور کلی به‌مدرسه پزشکی نمی‌روند و دکترها هم بیشتر از آن سرشان شلوغ است تا بتوانند درس آواز گرفته و اشتباهات معلم‌های صدا را اصلاح کنند.

من نمی‌خواهم شما را با دروس پیچیده کالبدشناسی و اطلاعات فنی خسته بکنم، اما می‌خواهم شما قوانین اصلی فیزیکی موجود در پشت آنچه ما می‌کنیم را درک کنید. باور کنید وقتی در جهت خواسته بدن‌مان (به جای مخالفت با آن) کار می‌کنیم نتایج حیرت‌آور است.

مسلماً من به تکنیک‌ها به‌خاطر قدیمی و کهنه بودن، یا اینکه کس دیگری آن را به‌وجود آورده نگاه مخالف ندارم. برخی از تمرین‌ها که ظاهراً خنده‌دار به‌نظر می‌رسند اما در عمل کارآئی خوب دارند ارزش دارد که حفظ و اجرا شوند. نمونه‌اش «کتاب روی کمر» است.

تمرین‌هایی با کتاب

روی زمین دراز کشیده و پاهایتان را روی نشیمن صندلی بگذارید. کتابی را روی شکم خود در محل بالای ناف قرار دهید. عمیقاً به‌داخل شکم نفس کشیده و بیرون بدهید. دقت کنید که شکم یا سینه‌تان در امر بازدم دخالتی نداشته باشند. اگر درست تنفس کنید متوجه می‌شوید که کتاب موقع نفس کشیدن بالا آمده و موقع نفس بیرون دادن پائین می‌رود. در این وضعیت تنفس دیافراگمی آسان‌تر است، چون وقتی با پاها به‌سمت بالا دراز می‌کشید لگن خاصره شما در وضع خوبی قرار دارد و پشت و شانه‌هایتان نیز وضعیت مناسبی دارند و لازم نیست نگران داشتن وضعیت درست باشید. هوا دسترسی کامل و آسان به‌ریه‌های شما دارد و ریه‌هایتان برای انبساط آزادند و شما می‌توانید یک تنفس خوب دیافراگمی را تجربه کنید. در این میان کتاب چه نقشی دارد؟ آن برای ایجاد فشار یا تسهیل تنفس نمی‌باشد فقط یک کمک بصری بزرگ است. شما با دیدن آن دیگر نگران حرکت درست شکمتان نیستید. تنها آنچه که باید بکنید است که ببینید کتاب بالا و پائین می‌رود یا نه. حرکت زیاد

نیست اما به راحتی قابل رؤیت است.

خم شدن به جلو

آخرین تمرین گیج‌کننده که کاملاً معمول است، خم شدن به جلو از کمر، موقع خواندن نتهائی که بالا می‌روند، می‌باشد. به شاگردان گفته می‌شود که اگر این کار را بکنید صدایتان بهتر می‌شود و چون احساس می‌کنند که این تمرین چیزی برای کمک به آنها دارد، گاهی وقت‌ها از من در این باره سؤال می‌کنند.

خم شدن به جلو در موقع خواندن دو کار را انجام می‌دهد. وقتی خم می‌شوید تا حدی که تنه‌تان موازی زمین شود تنفس‌تان عوض می‌شود و این حرکت باعث فشار به شکم شده و آن را مصنوعاً تو می‌دهد و هوا را از شش‌ها به بیرون می‌راند. این درست است اما تنها دلیل نیست که نتهای اجرا شده بهتر شود.

دلیل اصلی برای تغییر اینست که وقتی خم می‌شوید به راحتی ممکن است که از گم کردن تعادل و افتادن بترسید. وقتی که فکر‌تان مشغول اینست که بدنتان چه کار می‌کند و تعادل‌تان چگونه است به راحتی فراموش می‌کنید که قرار است نتهای بالا را اجرا کنید. خم شدن فکر شما را از «آه خدایا، من نتهای بالا را می‌خوانم.» به «آه، نه، ممکن است بیفتم.» تغییر می‌دهد خیلی از شاگردان از فکر اینکه سعی در اجرای نتهای بالا می‌کنند دچار وحشت و توهم می‌شوند مگر اینکه چیزی حواسشان را پرت کند.

آیا کار فوق یک تمرین تنفسی واقعی است؟ نه واقعاً. اما به عنوان وسیله‌ای جالب برای شاگردانی است که فکرشان در سر راه خواندنشان است یعنی مزاحم خواندنشان می‌شود. وقتی ما نفس را به شکل صدای

آواز در می آوریم، من فکر می کنم شما متوجه موضوع مشابهی می شوید: بدون دخالت تنش و فشار (جسمی یا فکری)، بدن آدم می داند چگونه بهترین صدای واقعی را بیرون دهد. هدف این فن اینست که از سر راه کنار رفته و بگذارد کار درست اتفاق افتد.

چگونه از دام تنش رها شویم

دلیل اینکه حذف تنش از تنفس آنقدر مهم است اینست که اگر این کار را نکنید اجباراً تارهای صوتی خود را وادار خواهید کرد که محتوی یک سری صدای انفجار مانند ناهمگون هوا باشد. مانند اینست که بخواهید ساز دهنی بنوازید و هرگز ندانید که هوایی که از بین لب های شما خارج خواهد شد خیلی زیاد است یا کم. بلی، شما ممکن است صداهائی ایجاد کنید که حتی جالب هم باشد اما به سختی می توان فهمید که وقتی دهاتنان را باز می کنید چه اتفاقی می افتد.

وقتی دچار تنش هستید، در هوایی که می خواهد از ریه خارج شود یک حالت تلاش ایجاد می کنید. مانند شلنگی که سرش را بسته باشند فشار ایجاد شده در تلاش یافتن راه خروجی است. هوایی که در این شرایط خارج می شود خیلی فشرده و تحت فشار است مانند آبی که از لوله آتش نشانی به بیرون می زند. وقتی این هوا به تارهای صوتی برخورد می کند تارهای صوتی دچار شوک شده و بجای حرکت آرام در وضعیت اولیه قفل می شود. حرف مرا باور کنید: به دلایلی که در فصل آینده توضیح خواهم داد؛ شما نمی خواهید چنین اتفاقی بیفتد. آواز خوانی و سخنرانی عالی لازمه اش این است که شما بگذارید صداها بدون مانع جاری شود. این تنش است که ایجاد مسأله می کند.

تنفس خوب و راحت یادآور مستخدم های سر میز رستوران های بزرگ

است. اگر در یک رستوران با سرویس چهار ستاره غذا خورده باشید احتمالاً متوجه شده‌اید که لیوان آب شما هرگز خالی نمی‌شود. شما لب تر می‌کنید، گپ می‌زنید و می‌خورید، اما هر دفعه که دست به لیوان می‌برید پر می‌باشد. اعجاز کار در این است که پر کردن مجدد لیوان آنچنان بدون مانع و مزاحمت انجام می‌شود که به نظر نامرئی می‌رسد. البته برای اینکه نفس ما موقع ایجاد صدا راحت و نامرئی باشد، تمرین باید کرد، اما وقتی آن را به دست آوردیم بهترین زمینه ممکن برای ایجاد صدای دلخواه خود را کسب کرده‌ایم.

یادگیری تنفس مورد نیاز چه مدت طول می‌کشد؟

برای شاگرد بسیار علاقه‌مندی مانند تونی باینس (Tony Robbins) که در هر تمرین بیست دقیقه به تنفس خود متمرکز می‌شد، مدت زیادی طول نکشید تا احساس کرد که بازدم را به حالت خود می‌گذارد که انجام شود. در چند روز اول راهش را از بازدم توام با تنش به بازدم بدون تنش پیدا کرد و این قدم خیلی کوچک بلافاصله وسیله‌ای شد تا به احساس آزادی جدید در صدای خود دست یابد.

شاید برای شما ساعت‌ها، یا روزها، یا حتی هفته‌ها طول بکشد تا از عادت‌های عضلات که در راه بازدم ایجاد خلل می‌کرد رها شوید. اما اگر تمرین‌های خود را انجام دهید و من پیشرفت شما را تضمین می‌کنم. من پیشنهاد می‌کند هر روز دو یا سه نوبت وقت گذاشته و به مدت پنج دقیقه درباره تنفس خود فکر کنید.

دنبال نتایج خوب ممکن باشیم

تنفس دیافراگمی بخشی از تکنیک صدائی است که مرا قادر کرده

است تا به هر نوع شخصی کمک کنم تا به امکانات وسیع صدا دسترسی پیدا کند. این راهی امتحان شده و تأیید شده است که به صدا انرژی طبیعی برای کسب قدرت، توانائی و تجربه مورد نیاز را می‌رساند. اما واقعیت تلخ اینست که تعداد انگشت‌شماری از خوانندگان و سخنران‌ها تنفس کامل و خوب دیافراگمی دارند. این امکان دارد که بدون آگاهی از این نوع تنفس هم صدای زیبا و جذابی داشت من از شما فقط به یک دلیل می‌خواهم که این تکنیک را یاد بگیرید: می‌خواهم که شما به بهترین صدای ممکن که برایتان میسر است، دسترسی پیدا کنید. من می‌خواهم شما از همان اول به امکانات جسمی خود پی ببرید، نه اینکه برای جبران کاستی‌های خود بکوشید.

یک خواننده مشهور که دیرتر به امکانات تنفس دیافراگمی پی برد لوجیانو پاواروتی (Luciano Pavarotti) می‌باشد که یکی از تنورهای حیرت‌آور زمانه است.

پاواروتی پس از چندین سال خوانندگی، در نقش تنور شهرت جهانی پیدا کرده با این حال احساس می‌کرد که گاهی وقت‌ها تکنیک خود را از دست می‌دهد. روزی احساس می‌کرد که به راحتی مثل فرشته‌ها آواز می‌خواند و روزی دیگر در حالیکه قادر به اجرای برنامه بود اما احساس می‌کرد بنیه و توانائی کافی ندارد. از اینکه از یک برنامه تا برنامه دیگر کیفیت صدایش عوض می‌شد ناراحت بود و شروع کرد به مطالعه دقیق خوانندگانی که مورد علاقه‌اش بودند و به نظر قادر بودند که همیشه یکسان و زیبا بخوانند، نمود.

این مطالعه دقیق او را به این نتیجه رساند که او هرگز واقعاً تنفس را به خوبی یاد نگرفته است. خوانندگان مورد علاقه او به طور متفاوتی نفس می‌کشیدند. عمیق‌تر و یکنواخت‌تر.

پاواروتی آنچه را دیده بود سرمشق قرار داد و برای اولین بار در حرفه خود شروع به تنفس دیافراگمی کرد. او می‌گوید وقتی این کار را کرد همه چیز برایش عوض شد. دیگر کمتر نگران بود که صدایش روزی قوی و روزی دیگر ضعیف باشد. احساس کرد صدایش در سطح بالاتر هماهنگی و سازگاری است و اجرای یک کنسرت برایش خوشایند و شادی بخش شد.

اینکه صرف وقت کرده و تکنیک‌های تنفسی را طبیعت ثانوی خود بکنید لزوماً و به‌طور اتوماتیک شما را تبدیل به یک پاواروتی یا استرایسند (Streisand) دیگر نمی‌کند - اما شمار را آرام می‌کند، متمرکز می‌کند و قادر می‌کند از امکانات صدای‌تان استفاده کنید. به راحتی و با قدرت.



اعجاز صدای میانی

حالا که به یک پایه محکم تنفس راحت دست یافته‌اید می‌توانیم به اصل قضیه پردازیم. من از اینکه به شما تکنیکی را یاد می‌دهم که کار مرا از کار هر معلم دیگر متفاوت می‌کند، دچار هیجان زیاد شده‌ام. این تکنیک به من این امکان را داده است که کارهای اعجاز‌آوری بکنم که کلاس مرا در تمام دنیا مشهور کرده و در انتهای این بخش شما در راه تکمیل آن خواهید بود.

وقتی که مردم از نت‌های پائین شروع کرده و رو به بالا می‌خوانند به حدود انتهای متمرکز می‌شوند. تا چه اندازه بم می‌توانند بخوانند؟ تا چه اندازه به سوی نت‌های بالا می‌توانند بپروند؟ به سختی کار می‌کنند - گاهی وقت‌ها سال‌ها - تا بتوانند حدود صدای خود را وسعت بدهند و دنبال راه‌هایی می‌گردند که این پوشش را زیاد کنند. اما تعداد خیلی کمی از آن‌ها به این واقعیت می‌رسند که قسمت بسیار مهم و زیاد صدایشان را فراموش می‌کنند.

تمرین‌های این فصل و کشفیاتی که ضمن اجرای آنها می‌کنید، صدای شما را برای همیشه عوض می‌کند و من تضمین می‌کنیم که اگر ضمن

اجرای مواد این فصل و سی دی همراه من باشید، شما یک تغییر عمیق در صدای خود احساس کرده و خواهید شنید که شما را به سرزمینی هدایت می‌کند که غیر قابل تصور است. کجا می‌خواهیم برویم؟ می‌رویم به سوی دسترسی به کلید آزادی صدا که تا حال در هاله‌ای از ابهام قرار داشته و توجهی به آن نشده بود: صدای میانی.

صدای میانی پلی است بین صدای معمولی صحبت کردن (که صدای سینه نامیده می‌شود.) و صدائی که مقداری بالاتر از صدای صحبت (که صدای سر نامیده می‌شود) است. این بخش تقریباً ناشناخته و باورنکردنی صدا، که من مردم را به تقویت آن رهنمون می‌شوم، بانی و باعث یک نوع توانائی و آرامش جدید، هم برای سخنران‌ها و هم خوانندگان است. وقتی آن را پیدا کردید می‌توانید بدون خستگی صدا بخوانید و فشاری که بر گلو و چانه می‌آید از بین رفته و همانطور که خواهید دید، تقریباً به صورت معجزه‌آسایی به تمام حدود صدای خود به راحتی دسترسی پیدا می‌کنید.

در مورد خوانندگان بهبود صدای میانی باعث می‌شود که به‌طین‌های جدیدی دست بیابند. معنی این حرف برای شما چیست؟ درباره رنگ‌های مختلف صدا در صدای یک هنرپیشه بزرگ و نیز یک سخنران به یادماندنی مانند مارتین لوترکینگ (Martin Luther King) فکر کنید. این نشانگر امکانات صدای میانی می‌باشد که دنیای همه چیز غیر از یکنواختی است. دلیل دیگری هم وجود دارد که این یک درس مفید باشد: برای به دست آوردن این تکنیک شما باید فشار و تنش را از صدایتان حذف کنید. به کارگیری تمرینات صدای میانی یک محک برای سخنران‌ها محسوب می‌شود وقتی قادر باشید صدای میانی را پیدا کرده و با آن بخوانید، می‌توانید مطمئن باشید که طوری تنفس می‌کنید که

صدایتان را قوی و محکم نگاه می‌دارد و شما یاد گرفته‌اید که عضلاتی را که باعث گرفتگی، محدودیت یا بی‌اطمینانی صدای‌تان می‌شود رها سازید.

صدای میانی به‌شیوه صحبت شمالحن با شکوهی می‌دهد. تازگی و رنگ تازه‌ای به آن می‌دهد.

بگذارید آنچه را که کشف صدای میانی در مورد یکی از شاگردانم کاربرد داشت نشان دهم، زیرا می‌خواهم به آنچه که ممکن است پی ببرید و بدانید که چه انتظاری ضمن انجام تمرینات این فصل می‌توانید داشته باشید. بلی، باید تلاش کنید. اما نتایجی که به دست می‌آورید حیرت‌انگیز است.

داستان یک رهائی

یک مدیر مشهور صنعت موسیقی در سال ۱۹۹۷ به من مراجعه کرد و خواست که با یک گروه جدید که کارش را با آهنگ جدیدی به نام «Push» شروع کرده کار بکنم. آن موقع من این آهنگ را نشنیده بودم و با گروه «Matchbox 20» آشنائی نداشتم مدیر برنامه به من توضیح داد که خواننده اوّل گروه راب تامس (Rob Thomas) که بسیار با استعداد است از این که هر شب پشت سرهم برنامه اجرا کند صدایش گرفته می‌شود.

راب در اولین ملاقاتش با من یک سی‌دی از کارهای خودش را به عنوان هدیه همراه یک دفترچه راهنما به من داد. او ضمن اینکه روی کاغذ را امضاء می‌کرد نوشت «لطفاً کاری نکنید که من بتوانم مثل ضبط این سی‌دی بخوانم.» او توضیح داد موقعی که در استودیو می‌خواند کاملاً راحت است چون وقتی صدایش خسته می‌شود می‌تواند بگوید «باشد برای بعد» و کار را فردا ادامه دهد. اما وقتی در صحنه و بین شنوندگان در

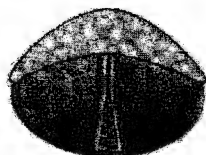
حال ابراز احساسات هستم گزینه دیگری ندارم. او احتیاج به کمک داشت. باب صدای خشن و غمگین خواننده‌های بلوز را داشت که مملو از احساس و دارای سبک بود. اما به دلیل اینکه در دام صدای صحبت کردن - صدای سینه - افتاده بود، وقتی نت‌ها به بالا می‌رفت برای اجرای آن دچار زحمت بسیار می‌شد. من به او یک سری تمرینات را، که شما به زودی یاد می‌گیرید، ارائه کردم، و به محض اینکه صدای وسط او باز شد متوجه شد که دیگر برای اجرای نت‌های بالا نیازی به فشار و تنش ندارد. او گفت این اتفاق مثل یک هدیه خداوند است. او و گروهش نوارهای تمرین را به منزله گرم کردن صدا (که به زودی به شما یاد خواهم داد) به کار می‌بردند و با یک برنامه پانزده دقیقه تمرین در روز، تمام گروه و خودش قادر شدند گاهی وقت‌ها هفته‌ای پنج برنامه اجرا کنند البته بدون فشار و خستگی و یا گرفتگی و از دست دادن صدا. در ماههای بعدی توانستند بیش از ده میلیون نسخه از سی دی خود را به فروش برسانند.

کارکرد زیپ مانند در تارهای صوتی

برای اینکه دلیل احساس راحتی در صدای میانی را بفهمید، لازم است کمی با طرز کار صدا آشنا شوید. یادتان باشد سه قسمت متفاوت در صدا وجود دارد - صدا از سینه، صدای وسط، و صدا از سر - و هر کدام همانگونه که در شکل بعدی دیده می‌شود به طور متفاوتی عمل می‌کنند. وقتی در صدای سینه هستید تارهای صوتی در تمام طول خود مرتعش می‌شوند مثل سیم‌های بلند و کلفت پیانو. ارتعاش صدا از سینه، همانگونه که ممکن است حدس بزنید، در قسمت بالای سینه احساس می‌شود. اگر دستتان را زیر ناحیه‌ای که گردن به قسمت بالای سینه می‌چسبد بگذارید و بگوئید «من می‌توانم از سینه صحبت کنم.» یک



(صدای) سینه



میانی



سر

ارتعاش خفیف زیر دستتان احساس می‌کنید.

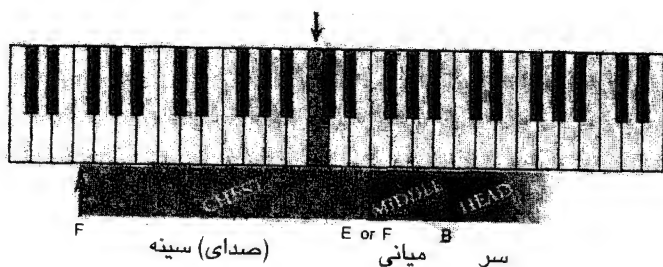
وقتی به سمت بالاتر می‌روید نوعی اثر زیپ‌مانند شروع به بستن انتهای تارهای صوتی می‌کند. وقتی این عمل زیپ‌مانند به سمت بالا حرکت می‌کند، تا جایی که فقط پنجاه درصد طول تارها مرتعش می‌شوند، شما به صدای میانی می‌رسید.

در صدای میانی شما احساس می‌کنید که بخشی از ارتعاش سینه‌ها می‌شود و به نزدیک محلی درست پشت بینی و چشم‌ها منتقل می‌شود. این محل به اسم‌های مختلف در طول سال‌های مختلف نامگذاری شده اما بیشتر «ماسک» نامیده می‌شود. هوا و لحنی که در اطراف منطقه سینوس می‌پیچد خیلی ظریف و مانند صدای بال پرندگان یا وزوز ملایم است. دهانتان را ببندید و بگوئید م‌م‌م‌م‌م‌م‌م‌م. وقتی صدا از داخل دهان به لب‌هایتان می‌خورد احساس لرزش در آنها می‌کنید. این بسیار شبیه ارتعاشی است که در صدای میانی احساس خواهید کرد، هرچند که در صدای میانی این ارتعاش به بینی نزدیک‌تر است.

وقتی به بستن ادامه می‌دهید و فقط یک‌سوم تارهای صوتی مرتعش می‌شود، شما به صدای سر می‌رسید. در صدای سر دیگر هیچ ارتعاشی از سینه احساس نمی‌کنید و از صدای صحبت کردن بسیار دور هستید. حالا شما ارتعاش هوا و صدا را در درجه اول پشت چشم‌ها و بینی در

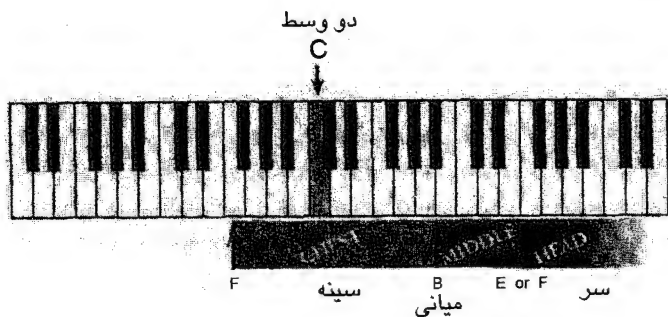
بالاترین قسمت سینوس‌ها احساس می‌کنید.

برای کسب سهولت و روانی صدا، هدف اینست که به تارهای صوتی اجازه دهیم که به راحتی در تمام محدوده خود باز و بسته شوند بدون اینکه فشار و تنشی ایجاد کنند. (آنچه من زیپ نامیده‌ام در واقع نتیجه ایجاد مخاط در انتهای تارهاست که حالت زیپ کشیدن را تولید می‌کند). وظیفه اصلی تارهای صوتی کنترل هواست. آنها هستند که تصمیم می‌گیرند چه اندازه هوا از آنها رد شود. و برای اینکه تارهای صوتی در جریان کنترل هوا به آرامی باز و بسته شوند، لازم است شما هوای کافی جهت ارتعاش سریع مورد نیازشان را به آنها برسانید (پاواروتی اپرا را با محدود صدای سینه و صدای وسط می‌خواند). برای شما شاید صدای سر یک صدای مورد علاقه فرعی باشد، اما فقط فرعی و نه بیشتر. یادگیری و تسلط به صدای وسط اساس کار است.



در مورد زن‌ها صدای سینه از نت فای قبل از دو وسط شروع می‌شود و تا نت هفدهم سی‌بمل بالای دو وسط ادامه دارد (دی‌اگرام زیر ملاحظه شود). صدای وسط حدود شش نت بعدی را پوشش می‌دهد و با می یا فا ختم می‌شود. و بقیه صدای سر است. زن‌ها در تمرین‌ها زودتر از مردها به صدای وسط می‌رسند چون از نظر فیزیکی محدوده صدای سینه‌شان

کمتر است - تارهای صوتی شان نازک تر و کوتاه تر است.
(در عوض البته صدای سر بیشتری نسبت به مردها دارند.) اگر خواننده باشند با تمرین از صدای وسط به صورت آرام به صدای سر تغییر مکان دهند.



بسیاری از مردم پس شنیدن اینهمه تأکید من روی صدای میانی وقتی می بینند این صدا اینقدر نت کم دارد دچار تعجب می شوند. همانطور که دیدیم جمعاً شش نت بیشتر نیست. اما صدای میانی به منزله یک شیر فشار، یک پل و یک راه تثبیت شده و مطمئن برای تقویت کل صدا است. بیشتر مردم وقتی در محدوده بالاتری می خوانند و یا صحبت می کنند، این احساس را دارند که با قدی شش فوتی در یک اطاقی که شش فوت ارتفاع دارد می باشند. در بالای صدای سینه احساس می شود راهی به جز پائین آمدن وجود ندارد. صدای میانی ارتفاع این سقف را به ده فوت افزایش می دهد بنابراین هر موقع دلتان خواست می توانید بالا و پائین بپرید بدون اینکه به مانعی برخورد کنید.

شما به هر بخش از صدای خود نیاز دارید. ما با کمک هم هر بخشی از صدا را که خوب کار نمی کند اصلاح کرده و جلا داده و رفع عیب خواهیم کرد. من هرگز انتظار ندارم که تمام نت ها تک به تک هر روز به کار گرفته

شوند اما می‌خواهم اعتماد به نفس لازم برای رسیدن به هر نت دلخواهتان را کسب کنید و برای هر منظوری که لازم داشته باشید به آن دسترسی داشته باشید.

فراگیری صدای میانی را آغاز کنیم

حاضرید؟ قبلاً؛ دلم می‌خواهد مطمئن شوم که شما می‌توانید درک کنید که صدای میانی چگونه است. به قسمت ۱۴ سی‌دی گوش دهید و شما شاهد نمایشی از صدا که از صدای سینه شروع می‌شود سپس به یک قسمت کوتاه صدای میانی و در آخر به صدای سر منتهی می‌شود خواهید بود. شما متوجه می‌شوید که در شروع و انتهای صدای میانی اشاره‌ای می‌کنم بنابراین نیاز به حدس زدن ندارید. گوش بدهید تا آنکه آن را درست بشنوید.

ملاحظه می‌کنید که صدای سینه دارای کیفیت کلفت و باز است در حالی که صدای سر نازک و دارای طنین‌های ظریف و لطیف با صدای زیر است. صدای میانی عوامل خوب هر دو را با هم جمع دارد. قسمت پائین صدای وسط قاعداً باید تقریباً مانند صدای سینه باشد و هرچه به تدریج بالاتر می‌رویم رنگ‌های صدای سر آشکار می‌شود. مثل مخلوط کردن رنگ نقاشی است. اگر صدای سینه را سیاه و صدای سر را سفید در نظر بگیریم، کاری که با صدای وسط می‌کنیم مخلوط نمودن دو رنگ با نسبت‌های مختلف (از خاکستری تیره به خاکستری روشن) بین این دو بخش است. مهارت در این است که حرکتی یکنواخت بدون وقفه از پائین به بالا انجام گیرد.

تمرین یک اکتاو

می‌خواهید امتحان کنید؟ در شروع دلم می‌خواهد به شما آنچه را که درباره تنفس می‌دانید یادآوری کنم. با آگاهی تمرین کنید بگذارید نفس‌های عمیق و آرام داخل و خارج شود. سپس به تمرین شماره ۱۵ (برای مردها) یا شماره ۱۶ (برای زنها) گوش داده و ضمن تنفس آرام ادامه دهید. آنچه را که می‌شنوید و سپس خودتان تکرار و کپی می‌کنید، اولین تمرین صدائی شماست که شامل یک سری صداهاى ریتم‌دار است که در هر شروع جدید نیم‌پرده بالاتر اجرا می‌کنید. این تمرین سری‌های یک اکتاو نامیده می‌شود برای اینکه - درست حدس زدید - هر تمرین شامل یک اکتاو می‌شود.

سیلاب‌های خاصی که مابه کار می‌بریم مثل naa, nay, no, mum, moom, gug, goog (که در تمرین‌های زیادی از آن‌ها استفاده خواهیم کرد)، طوری طراحی شده‌اند که به تدریج مقدار زیادتری هوا به تارهای صوتی هدایت کند. یعنی شما با مقدار کم و قابل کنترل‌تر هوا شروع می‌کنید و به مقدار زیادتر می‌رسید.

اصولاً، خود این سیلاب‌ها، چون گلو و زبان را در وضعیت مناسب قرار داده و کمک به تنظیم جریان هوا می‌کنند، شما را از نظر فیزیکی به یافتن صدای میانی آماده می‌کنند. آنچه شما باید بکنید اینست که با بالا رفتن صدا تمرین را همراهی کنید و حجم صدا را از اول تا انتها تغییر ندهید. این مسأله مهمی است. بلند کردن صدا (زیاد کردن شدت صدا) به یافتن صدای میانی کمک نمی‌کند. آنچه مسلم است برعکس از آن جلوگیری می‌کند زیرا به تارهای صوتی هوای بیشتری می‌فرستد که قابل کنترل نیست و دریافتن وضعیت وسط دچار مشکل می‌شود.

وقتی من می‌گویم به صدای میانی بروید اگر دچار تنش و فشار شدید

می شوید، متوقف شده و دوباره سعی کنید تنفس خود را یکنواخت و شدت صدا را ثابت نگاه دارید. چند بار امتحان کنید. بالاخره راه خود را به صدای میانی پیدا می کنید.

وقتی به نت بالای سینه رسیده و می خواهید قدم بعدی را بردارید چه اتفاقی می افتد؟ این تغییر چقدر آرام انجام می گیرد؟ آیا یک بریدگی توأم با خارج شدن صدا پیش می آید؟ در انتهای بالای صدای سینه ممکن است صدا کاملاً به جای دیگر که نازک تر و بالاتر است برود. در واقع صدای پائین (بم) و زیر (بالا) ممکن است به نظر صدای متفاوت دو نفر به نظر برسند. این چیزی نیست که مورد نظر شما از مخلوط کردن صداها باشد. معنی این کار اینست که شما از روی صدای میانی پریده و به صدای سر می رسید.

تمرین را دوباره انجام دهید. این بار سعی کنید صداها را بیشتر مانند صداها پائین ایجاد کنید. انتظار نداشته باشید در همان کوشش های اولیه به جابه جایی از صدای پائین به بالا کاملاً نرم و یکنواخت انجام گیرد. این یک فرایند یادگیری است. ممکن است متوجه شوید که موقع عبور به صدای میانی یک وقفه کوتاه، سپس یک صدای میانی ضعیف که بدون تنش ایجاد می شود و برخی از طنین های صدای سینه را همراه است. آنچه که باید دنبالش باشید یک صدای تقریباً به کلفتی و گرفتگی صدای سینه است با این تفاوت که احساس می کنید هم پشت بینی و هم بالای سینه طنین دارد.

می دانم که این امر پیچیده به نظر می آید اما به یاد داشته باشید که در راه پیدا کردن صدای میانی هستید. کار را ادامه دهید.

اولین کمک: فریاد

گاهی وقت‌ها شما فقط یک قدم با صدای میانی فاصله دارید و یک هل دادن کوچک شما را به آن می‌رساند پس من می‌خواهم دوباره تمرین یک اکتاوا را انجام دهید، فقط googها، و gugها را بخوانید، این بار صدای خاصی را به کار ببرید که من آن را فریاد می‌نامم. شما آن را در قطعه ۱۷ (مرد‌ها) یا ۱۶ (زن‌ها) سی دی می‌شنوید. فریاد صدای جالبی است که ممکن است شما را وادار کند که احساس کنید یک شخصیت فیلم کارتونی هستند که تظاهر به غمگین بودن می‌کنید.

صدا را هرچه می‌توانید شبیه‌تر تقلید کنید و تفریح کنید، قرار است که این کار مفرح باشد.

این فریاد هوا را در پشت گلو متمرکز می‌کند و کمک می‌کند که هوا با موفقیت هم از زیر سق نرم و هم بالای آن به منطقه بینی برسد و نفس را به وضعیت درستی در می‌آورد که شما می‌توانید آن را احساس کرده و بشنوید.

اگر شما مثل بسیاری دیگر، بسیاری از شاگردان باشید، این تمرین فریاد ممکن است مستقیماً شما را به صدای میانی برساند.

اما به آن‌هایی که کاملاً متوجه نشده‌اند، سؤال داشته، یا می‌خواهند بیشتر روشن شوند، لازم است مسائلی را که شاگردان دیگر داشته‌اند و چگونه با آن‌ها روبرو شده و حل کرده‌اند ذیلاً شرح دهم.

عبور آسان به صدای میانی

رایان (Ryan) رهبر دسته کر و رئیس بخش آواز در یک مدرسه خصوصی در لس‌آنجلس است. او دانش موسیقی بسیار غنی داشت اما هرگز به‌طور کامل با مفهوم صدای میانی آشنا نشده بود و وقتی با هم

صحبت کرده و در این زمینه شروع به کار کردیم خیلی برایش جالب بود. در اولین کوشش‌های خود برای یافتن صدای میانی وقتی به نت بالای صدای سینه می‌رسید دچار فشار و تنش می‌شد. او سعی می‌کرد آن صداها را با فشار عضله به بالا ببرد و به آن‌ها در سینه طنین می‌داد. من او را آگاه کردم که به خود فشار می‌آورد و وقتی فشار را حذف کرده و خود را راحت کرد به آسانی به صدای میانی پا گذاشت که بسیار خفیف و آرام بود. او مخصوصاً از سیلاب mum خوشش می‌آمد و با سیلاب‌های دیگر مشکل داشت.

شما هم ممکن است اینطور باشید. با یک سیلاب راحت باشید و با دیگری نه و در شروع کار، این خوب است. اولین هدف ما اینست که شما احساس رسیدن به صدای میانی را به دست بیاورید. بگذارید کمی درباره هر کدام از صداها توضیحی بدهم که چه کارکردی دارند و هر کدام در مورد شما چه امتیازی نسبت به دیگری می‌تواند داشته باشد.

صدای g, gug, goog در اول و آخر یک حرف صدادار، برای لحظه‌ای جلو هوا را در عبور از تارهای صوتی می‌گیرد. (به این انسداد حنجره گفته می‌شود) در آن لحظه تارهای صوتی قبل از اینکه هوا به آنها برسد یک لحظه کوتاه برای برگشت به وضعیت درست دارند. حروف صدادار مقدار متفاوتی از هوا رد می‌کنند: oo نسبتاً بسته است در حالی که uh گلو را کمی بیشتر باز می‌کند.

mum, moom این سیلاب به شما اجازه می‌دهد یک ذره بیشتر با هوا بازی کنید. صدای m به جریان کمی از هوا اجازه عبور از تارها می‌دهد، حتی اگر لب‌ها بسته هم باشند. آیا یادتان می‌آید که من گفتم صدای میانی چگونه در منطقه «ماسک» طنین می‌اندازد؟

صدای m کمک می‌کند که با فرستادن قسمتی از هوا از طریق بالای

سق نرم، هوا را دوباره به این منطقه هدایت کند (عقب سقف دهان) naa, nay, no. وقتی این سیلاب‌ها را به کار می‌برید متوجه می‌شوید که حروف صدا دار در آخر با یک حرف بی صدا بسته نمی‌شود، بنابراین جریان هوا کمی قوی‌تر بوده و کمتر قطع می‌شود. سیلاب‌های na, nay کمی تند و خشن هستند. آنها را حلقی و گلوئی می‌نامند و تارهای صوتی را در وضعیت کلفت و دراز به منظور ایجاد حجم و قدرت بیشتر قرار می‌دهند. وقتی از شما می‌خواهم صدائی شدید ایجاد کنید هرگز نگران نباشید که صدایتان به همان حال می‌ماند. این‌ها فقط وسایلی هستند که شما را به مرحله بعدی می‌رساند.

یک یادآوری مهم درباره تلفظ و بیان سیلاب‌ها: چون این صداها برای تنظیم و جریان هوا به محل درست طراحی شده‌اند، تلفظ آن‌ها مهم است. وقتی با آنها تمرین می‌کنید مطمئن باشید که goog را حتماً goog تلفظ می‌کنید نه good یا goo. چون شما تمرکزتان به اینست که صدای تان کجا می‌رود و چگونه است، به آسانی ممکن است بی‌توجه باشید بنابراین یادتان باشد هر چند وقت یک بار کنترل کرده و از صحیح ادا کردن سیلاب‌ها مطمئن شوید. وقتی به صداها بالایی می‌روید گوشه‌های دهانتان شروع به باز شدن می‌کند. باید خیلی مراقب باشید که وضعیت دهان و لب‌ها در بالا رفتن و پائین آمدن صدا به یک وضع باقی بماند. برای ایجاد فضای بیشتر، بازی و رزناس بیشتر برای ایجاد صداها بالایی ممکن است بدون اینکه با گوشه‌های دهان فضا را بیشتر کنید، چانه‌تان را پائین بیاورید و خلوص سیلاب را از بین ببرید.

مثل رایان شما هم بپذیرید که بعضی از سیلاب‌ها در شروع کار برای دهان و پشت گلویتان مناسب‌تر است. بقیه با تمرین درست می‌شود.

آماده‌سازی گلو

از آنجا که صدای میانی همانگونه که برای رایان بود، به راحتی دست‌یافتنی نیست، ما اغلب نیاز داریم که گلوی خود را از لحاظ فیزیکی برای ورود به صدای میانی آماده کنیم. در مورد رایان صدای «فریاد» که شما قبلاً یاد گرفتید کارکرد داشته و خیلی مؤثر بود و مانع را از سر راه برداشت. او همچنین مسأله دیگری هم داشت که به راحتی قابل حل بود: حنجره‌اش در گلویش زیادی بالا بود و مانع جریان هوا می‌شد.

به سابقه شخصی خود و آزمایشی که در فصل ۲ انجام دادید برگردید و ببینید آیا شما هم حنجره بالا دارید. اگر اینطور باشد به قطعه ۱۹ سی دی گوش داده و ببینید ترکیب صدای حنجره پائین که قبلاً یاد گرفته‌اید با هر کدام از تمرین‌ها چه تفاوتی دارد. هر موقع که احساس کردید حنجره‌تان بالاست می‌توانید این کار را بکنید. خیلی از شما شرایط حنجره بالا را دارید و به این تکنیک نیاز دارید.

اگر احساس کردید با این مسأله که بسیار فراگیر است مشکل‌تان ادامه دارد دو کار را بکنید: به تمرین‌های صدای میانی این فصل ادامه دهید و سری تمرین‌های حنجره پائین را که در فصل هفتم خواهد آمد و مسائل حنجره بالا و راه حل‌های آن را به طور کامل توضیح می‌دهد، به آن اضافه کنید. مطمئن هستم که شما هم مثل رایان نتایج چشمگیری به دست خواهید آورد.

تجسم عکس العمل‌های بدن

ناظر به وجود آمدن صدای میانی باشید.

من به طور جدی بر این باور هستم که شما هرچه بیشتر از اتفاقاتی که در بدنتان موقع صحبت کردن آگاه باشید، صدای بهتری خواهید داشت.

بنابراین اغلب به شاگردانم توصیه می‌کنم که به عنوان یک شیوه، برای درک بهتر تغییراتی که موقع عبور از صدای سینه به صدای میانی رخ می‌دهد، آنچه را که در درونشان اتفاق می‌افتد تجسم کنند. در صدای سینه قسمت عقبی گلوی شما باید خیلی باز باشد. از لحاظ اینکه هوای زیادی از تارهای صوتی شما عبور کرده و تارها به راحتی آن را کنترل می‌کنند، باید احساس قدرت و توانائی زیادی بکنید.

با این حال وقتی به بالای صدای سینه می‌رسید، نیاز دارید قسمتی از هوا را به منطقه سینوس در پشت بینی منتقل کنید. من از رایان خواستم برای کمک به این عبور به صورت آرام و ملایم تجسم زیر را انجام دهد: چشمانتان را ببندید و تمرین یک اکتاو را انجام دهید. وقتی صداها را در صدای سینه ایجاد می‌کنید تجسم کنید که هوا گلویتان را پر کرده، به دهان آمده و از طریق لب‌ها خارج می‌شود. تجسم کنید که هوای آبی‌رنگ یا بنفش همراه این مسیر صدای سینه بیرون می‌آید.

وقتی صدای من پخش می‌شود که می‌گویم بروید به (صدای) میانی، مجسم کنید که رنگ به سمت بالا و پشت گلویتان حرکت کرده و به محل پشت بینی داخل می‌شود. طنین هوای رنگی را در آنجا احساس کنید. این اشاره حسی به رایان کمک کرد تا جابه‌جائی بدن را در موقع وارد شدن به صدای وسط بپذیرد و او را در برقراری ارتباط با، صدایش و تقویت آن یاری داد.

برگردیم به تنفس: آیا مقطع می‌باشد؟

از آنجا که رایان موقع انجام تمرین‌ها به راحتی دستخوش تنش می‌شد، ما مرتب کنترل می‌کردیم که اطمینان پیدا کنیم صدایش بر پایه یک تنفس مطمئن و یکنواخت و هماهنگ استوار است. اگر هنگام سِری تمرین یک

اکتاو، در پیدا کردن صدای میانی مشکل دارید، حواستان به عضلات شکمتان باشد. آیا با هر goog یا gug شکمتان را مثل «تنفس پاپ کورنی» تو می‌کشید؟ اگر این‌طور باشد تمرین را تکرار کنید و این بار به‌طور آگاهانه تنفس خود را آرام کنید.

مهم نیست که گلو و دهان شما در یک تمرین که به‌صورت استاکاتو (مقطع، بریده‌بریده) است در چه حالی هستند، تنفس شما باید یکنواخت و ثابت باشد: یک دم و یک بازدم، به‌جای یک سری نفس زدن سریع. خود صداها هوا را به‌تکه‌های قابل کنترل تقسیم می‌کنند - شما نمی‌توانید و نخواهید توانست با ضربات مداوم کوتاه به‌تارهای صوتی خود این کار را بکنید. آن‌طور که تجربه کرده‌ام این یک نسخه برای رفع مشکل است. شکم شما صرف‌نظر از هر صدائی که ایجاد می‌کنید باید به‌راحتی و به‌طور یکنواخت به‌داخل برگردد.

مقدار بیش از اندازه چیزی مفید

آخرین مشکلی که رایان در رابطه با صدای میانی داشت نیز مشکل معمولی بود: مخاط بیش از اندازه، مخاط مایع مترشحه گلوست و ماده‌ای است که تارهای صوتی را روغن‌کاری می‌کند. همان‌طور که من به‌شاگردانم می‌گویم مخاط هم خوب و هم بد است. بدون مخاط حتی کمترین مقدار صحبت یا خواندن تارهای صوتی را ناراحت می‌کند. اما مقدار بیش از اندازه آن هم مشکل دیگری را به‌وجود می‌آورد: از بسته شدن تارهای صوتی، آنچنان که باید و شاید، جلوگیری می‌کند.

شما قبلاً دیده‌اید که برای ایجاد صدای میانی و صدای سر، تارهای صوتی چگونه باید در جای دقیق خود زیپ شده و بسته شوند. لازم است لبه‌های تارها درست به‌هم رسیده و محکم بسته شوند. اما اگر مقدار

مخاط در گلو زیاد باشد به جای بستن تارها آنها را از هم جدا نگاه می‌دارد. این نوع جدائی در تارهای صوتی صدائی توأم با نفس، قار و قور مانند ایجاد می‌کند که ماندن تارها را در وضعیت صدای میانی خیلی مشکل می‌کند.

رایان با به کار بردن تکنیکی که من به تفصیل در فصل ۹ شرح خواهم داد، موفق شد مخاط بیش از اندازه را که بدنش تولید می‌کرد کنترل کند و به این ترتیب صدایش به اقلیمی از اصوات باز شد که هرگز قبلاً فکرش را هم نمی‌کرد. اگر شما احساس می‌کنید که گلویتان را زیادی صاف می‌کنید یا موقع انجام تمرین‌ها صدایتان خش‌دار و ناصاف است، نگران نباشید. یادتان باشد که بعداً در این کتاب به این مسأله خواهیم پرداخت.

روبرویی با موانع و اشکالات

در مورد رایان مدتی طول کشید تا به طور کامل با صدای میانی راحت باشد و آن را تقویت کرده و غنی سازد. همانطور که ملاحظه کردید با اشکالات متعددی روبرو شد - همان‌گونه که شما ممکن است بشوید. اما از آن‌ها عبور کرد، همان‌گونه که ما با هم خواهیم کرد. اگر شما خودتان را با مسائل مشابه رایان یا سایر شاگردانی که در این فصل خواهید دید، مواجه می‌بینید، همان کاری را بکنید که رایان کرد: روی تمرین‌های هدف‌دار کار کنید تا به نتیجه برسید. بعد از آن - بلی فقط بعد از آن - به تمرین بعدی پردازید. ما درباره سال‌ها کار صحبت نمی‌کنیم. ما اشکالات را به طور سیستماتیک و مؤثر رفع می‌کنیم. صدای شما در شروع تمرینات صدای میانی، ممکن است به جای یک اعجاز پنج دقیقه‌ای، تعداد زیادی از اشکالات جزئی موقت را پشت سر بگذارد و اصلاح شود.

خود این عالی است. من دلم می‌خواهد شما خودتان به تکنیک دست

یابید نه اینکه آن را عاریت گرفته یا جعل کنید. منظور اینست که به تغییرات کوچک توجه داشته باشید و به آن‌ها که در حال جمع شدن و تبدیل به چیزی حیرت‌انگیز هستند گوش بدهید.

عبور به صدای بالاتر

خانم‌ها موقع انجام تمرین یک اکتاو ممکن است متوجه شوند که این کار آن‌ها را به سمت صدای سر می‌کشاند. گذرگاه صدای میانی به صدای سر مانند احساس گذرگاه اول است که از صدای سینه به صدای میانی عبور می‌کردیم. متوجه می‌شوید که یک بار دیگر فشار ایجاد می‌شود و نیز یک بار دیگر چاره‌ی عبور آرام از صدای وسط به صدای سر، کاهش تنش، ثابت نگاه داشتن شدت صدا و رساندن صدا به جای جدید است. در این حالت احساس می‌شود که هوا در بالا، در سرتان، تقریباً پشت ابروهایتان متمرکز شده و صدای شما عملاً بالاتر در بدنتان احساس می‌شود.

مردها هم به صدای سر نیاز دارند اما زمانی که به حد بالای صدای میانی خود به نت دو بالا رسیده‌اند و این آن‌ها را به ۹۹ درصد آنچه نیاز دارند می‌رساند. برای من هنوز مهم است که هم خواننده‌های مرد و هم زن برای رسیدن به آزادی صدا، حتماً به سه صدای یادشده تسلط پیدا کنند. در این تمرین‌ها من به خانم‌ها صدای سر بیشتری داده‌ام برای آنکه به آن بیشتر نیاز دارند. در این مرحله آقایان به آن اندازه از صدای سر استفاده نخواهند کرد. لطفاً این را در نظر داشته باشید اگر شما یک خواننده مرد هستید، وقتی در صدای سینه و میانی مهارت کامل پیدا کردید، در صورت تمایل می‌توانید دوباره برگشته و صدای سر را نیز در برنامه خود قرار دهید.

توجه لازم: هر قدر هم که دوست دارید نت‌های بالاتری را بخوانید، صبر داشته باشید عجله نکنید. اگر ضمن تمرین احساس هر نوع یا هر اندازه فشار کردید، هر جای تمرین که هستید متوقف شوید. اگر بخشی از صداها ضبط شده، بالاتر از محدوده فعلی صدای شما است توقف کرده فقط گوش کنید سپس وقتی صدا به محدوده فعلی صدای شما رسید با آن همراه شوید.

نت‌هایی آرام و بدون فشار و ناراحتی که به شما تعلق دارد. عجله‌ای در کار نیست.

نکته‌ای درباره فالستو (صدای فوق‌العاده زیر)

بیشتر مردم فکر می‌کنند که صدای سر با فالستو یکی است و این دو کلمه را به جای هم به کار می‌برند. اما این دو صدا کاملاً از هم متفاوت هستند. وقتی با صدای سر می‌خوانید، هنوز یک سوم از طول تارهای صوتی‌تان مرتعش می‌شوند. اما فالستو وقتی به وجود می‌آید که حجم کمی از هوا از تارها عبور می‌کند که فقط جدار خارجی تارها را مرتعش می‌کند. در فالستو هیچ ارتعاشی در جدار داخلی تارها انجام نمی‌شود.

در حالی که صدای سر از لحاظ طنین تا اندازه‌ای با صدای سینه و وسط شباهت دارد، صدای فالستو، به کلی در محدوده دیگری است به علت نوع و طرز ایجاد آن صدا همیشه حالت خفه و کم‌احساس دارد. خیلی از خواننده‌های پاپ صدای خود را تقریباً فالستو می‌کنند و حالت خاصی به آواز می‌دهند، اما من در حال حاضر ترجیح می‌دهم شما قبلاً در سه صدای اصلی که درباره‌اش صحبت کردیم متمرکز شده و مهارت پیدا کنید. به این ترتیب کنترل و توانایی زیادی در صدا کسب می‌کنید و کار تارهای صوتی هم راحت‌تر است.

توسعه محدوده صدا

حالا که تمرین‌های یک اکتاو به شما این امکان را داده که با محدوده صداها، سینه، میانی، و سر آشنا شوید و آن‌ها را درک کنید، می‌خواهم بقیه تمرین‌هایی که برای گرم کردن صدا لازم است به شما نشان دهم. تمرین‌هایی را که برای پیدا کردن و پالایش صدای سینه و میانی به کار می‌بریم، همان‌هایی هستند که من هر روز با تمام خواننده‌ها و سخنران‌ها به منظور تقویت صدایشان کار می‌کنم. هر تمرین اثر متفاوت خود را دارد و کمک می‌کند تا شما قادر به کنترل مقدار هوای جادویی که به تارهای صوتی می‌رسد باشید که خود شاه کلید صدای شما خواهد بود.

تمرین مورد علاقه من که بیشتر از همه به کار می‌رود: سری یک و نیم اکتاو

به قطعه ۲۰ (برای آقایان) یا ۲۱ (برای خانم‌ها) در سی دی گوش دهید و حداکثر سعی خود را بکنید تا آن را دنبال کنید. ممکن است برای شنیدن الگوی صدا، آن را دو بار گوش دهید.

این تمرین شما را سریع به صدای میانی می‌رساند و به علت کارایی عالی که دارد بدون شک تمرین مورد علاقه من است: محدوده زیادی را شامل است و نسبت به تمرینات دیگری که می‌دانم، به شما امکانات زیادتری می‌دهد تا از صدای سینه به میانی برسید و برعکس. چون شما در این تمرین روی محدوده بیشتری کار می‌کنید، صدای شما چیزهای بیشتری را یاد می‌گیرد. بیشتر مردم عملاً این تمرین را آسان‌تر از تمرین یک اکتاو می‌دانند. چون نت بالا تکرار نمی‌شود و کنترل هوا کمی ساده‌تر است.

همان چیزهایی که در تمرین یک اکتاو مشاهده کردید احتمالاً در این

مورد نیز صادق خواهد بود: هر موقع که لازم شد سیلاب‌های gug, goog و صدای فریاد کمکتان می‌کند. و اگر لازم باشد هر موقع می‌توانید تمرین حنجره پائین را انجام دهید.

شما از نواقص صدای خود و موانع و اشکالاتی که ممکن است در آن باشد به‌خوبی آگاه خواهید شد و من شما را ترغیب میکنم که انواع مختلف تمرین‌ها را مرتب انجام دهید. از تنفس گرفته تا تلفظ و حتی مخاط - تا اینکه صدای میانی شما بدرخشد.

پرش یک اکتاوی

وقتی در تمرین سری یک اکتاو و نیمی مهارت کافی پیدا کردید، یا اگر خواستار تنوع بودید به‌قطعه ۲۲ (آقایان) و یا قطعه ۲۳ (خانم‌ها) سی‌دی برای نشان دادن پرش یک اکتاوی گوش دهید. در این تمرین یک نت را می‌خوانید سپس نت بعدی یک اکتاو بالاتر از آن خوانده می‌شود. (بعد از تمرینات یکنواخت و جدی قبلی، این تمرین ممکن است حالت استراحت خوش‌آیندی داشته باشد.) آنچه که این تمرین را جالب می‌کند و چالش جدیدی را می‌طلبد اینست که قبل از پائین آمدن نت بالا را نگه می‌دارید. تا حالا ما نسبتاً سریع گام را بالا رفته و پائین می‌آمدیم و تمام نت‌ها را ادا می‌کردیم اما در آن متوقف نمی‌شدیم. بالا و پائین رفتن سریع شما را قادر می‌کند که تارها را بدون ایجاد هیچ فشاری باز و بسته (زیپ) کنید. اما نگه داشتن یک نت ایجاب می‌کند که طول تارها را لحظه‌ای در یک مقدار معین نگه دارید و در آن زمان هوا می‌تواند در محوطه پشت تارهای بسته جمع شود.

وقتی جریان هوا را به بیرون فوت می‌کنید، اگر دستتان را جلوی دهانتان بگیرید، می‌توانید آنچه را که اتفاق می‌افتد تجسم کنید. اگر

انگشت‌های شما درست جلوی دهانتان باشد تنفس شما فقط در انگشت‌هایتان حس می‌شود و هیچ فشار مشخص ظاهر نمی‌شود. با این حال لحظه‌ای که دستتان را جلوی جریان هوا بگیرید، جمع شدن هوا را در پشت مانع جریان حس می‌کنید. تاثیری که این هوا موقع نگاه داشتن یک نت ایجاد می‌کند نشان دهنده اینست که حجم زیادی از هوا برای کنترل موجود است. کمی فشار و قدرت لازم است که با تمرین به دست می‌آورید.

حالا که توانستید به صدای میانی برسید، آن را به کار ببرید سری تمریناتی که شرح دادم باعث می‌شود صدای شما عقب، جلو، بالا و پائین برود، تا اینکه شروع به احساس شنیدن کرده و صدای میانی واقعی را تجربه کنید. در ابتدا به عنوان یک سورپریز نمی‌دانید از کجا آمد. تمرینات خود را ادامه داده و ناگهان متوجه می‌شوید که خیلی بالا می‌خوانید اما هنوز غنای صدای سینه را دارید. با این حالت تفاوت اصلی در این است که هیچ نوع تنش و فشاری وجود ندارد. شما مانند صحبت کردن احساس راحتی خواهید کرد اما اگر نگاهی به کیبورد کرده و کنترل کنید متوجه می‌شوید که خیلی بالاتر از صدای سینه که قبلاً می‌خواندید، می‌خوانید. یک مخلوط کامل از صدای سینه و سر ایجاد می‌کنید که در نوع خود بی‌نظیر است.

شما چه خواننده باشید چه سخنران، صدای میانی شاه‌کلید رسیدن به صدای دلخواهتان است صدای میانی به شما اجازه می‌دهد که به راحتی و آزادی در محدوده صدای خود با مخلوطی از طنین باس تا گرمی صدای با فرکانس متوسط و درخشش صدای بالا جولان دهید.

با این سری تمرین‌ها نه تنها به یک وسیله یادگیری عالی دست

می‌یابید، بلکه به گرم کردن اصلی صدا نیز که به شاگردانم می‌دهم آشنا می‌شوید. شما ممکن است به منظور کمک به مشکل خاصی، بخواهید تمرینات اضافی دیگری را هم اضافه نمایید اما این تمرینات اصلی هسته مرکزی محسوب می‌شود و من توصیه می‌کنم روزی ۱۵ دقیقه و در صورت امکان هر روز با آنها کار کنید. به عقیده من این بهترین راه برای سالم نگاه داشتن کامل صدایتان مثل یک آلت موسیقی می‌باشد.

لطفاً هرچه نیاز دارید در این درس‌ها وقت صرف کنید. ممکن است شما مثل بسیاری از شاگردان در اولین تمرین خود احساس پیشرفت نکنید. و نیز ممکن است شما جزو گروهی باشید که با تجربه آرام و دقیق به کشفیات خود برسید. جسم هرکس، عاداتش و صدایش منحصر به فرد است اما در هر صورت داشتن تکنیک شما را از موانع رد کرده و به موفقیت می‌رساند.

من می‌خواهم آنچه را که یاد گرفته‌اید به مدت یک هفته تمرین بکنید و ببینید چه عایدتان می‌شود. در فصل آینده اشاراتی برای کسب تأثیرات مثبت بیشتر خواهیم داشت. آنچه را که در مورد شما صدق می‌کند به کار ببرید و اگر در مورد صدای میانی سؤالی داشتید متن و تمرین‌های این فصل را دوباره خوانده و اجرا کنید. در فصل ششم یک کشف عمیق‌تر از فرایند و کار صدای میانی کسب می‌کنید ما هنوز با شما هستیم فکر نکنید که کامل شده‌اید هنوز چیزهای زیادی برای یاد گرفتن وجود دارد. ما هنوز قدم‌های کوچکی برداشته‌ایم. با من بمانید. شما سرعت می‌گیرید و به زودی در حال دویدن خواهیم بود.

چگونه باید تمرین کرد

شما از دانستن این موضوع بی شک خوشحال خواهید شد که با انجام مداوم تمرین‌هایی که یاد گرفته‌اید، در راه رسیدن سریع به آزادی و رهایی صدای خود هستید موانع کمی در راه سریع رفتن شما وجود دارد. بگذارید بگویم که راه شما پیچ و خم‌های جالبی دارد. سرعت پیشروی کاملاً به خودتان مربوط است. اما حالا که اولین تمرین‌های صدا را در اختیار دارید، برخی از شما ممکن است ملاحظات زیادی داشته باشید که قبلاً وقتی درباره صدایتان فکر می‌کردید، نداشتید. پس بگذارید چند لحظه راجع به آنها صحبت کنیم.

واقعاً با چه سرعتی می‌خواهید پیش روید؟

این فرایند توسط شما پیش می‌رود، و آنچه شما در مورد استفاده بهینه از این کتاب می‌خواهید، عامل تعیین‌کننده است. یادتان باشد که آدم به این تمرینات معتاد می‌شود و اولین بار که صدای سینه و میانی و سر را احساس و کشف کردید آنچنان خوشایند است که ممکن است شما بیشتر از سفارش پانزده دقیقه در روز من تمرین کنید. این عالی است. اما یادتان

باشد که راههای مختلف برای رسیدن به نعمت صدای لذت بخش وجود دارد. اینک برخی از آنها را که در مورد شاگردان من کارساز بوده اند شرح می دهم.

نگرش اجمالی. آیا در فصول گذشته بدون آنکه عملاً تمرین ها را انجام دهید موفق شدید از مطالب استفاده کنید؟ البته امیدوارم که بیشتر از این کار کرده باشید، اما می خواهم این را بدانید که حتی تنها خواندن کتاب هم به صدای شما کمک می کند. من اغلب با گروه های تعداد زیاد، گاهی صدها نفر در یک زمان کار می کنم. ضمن درس هایی که شامل بعضی از اصولی بود که شما اینجا یاد می گیرید متوجه شدم شاگردهائی که تنها گوش می دهند بدون آنکه سعی در انجام تمرین ها داشته باشند نیز می توانند صدایشان را تا چهل درصد پیشرفت دهند، معنی این حرف اینست که شما اگر تنها کتاب را بخوانید به سی دی گوش دهید، حتی بدون آنکه دهاتان را باز کنید باز می توانید تغییراتی را انتظار داشته باشید. شما از اینکه بدانید صدایتان چگونه کار می کند، چگونه مراقب تارهای صوتی خود باشید و از کارهایی که صدمه زیادی به صدا می زند پرهیز کنید، بسیار بهره می برید. پس اگر شما کسی باشید که دلتان بخواهید در نگهداری ساز (صدا) خود تغییرات کوچک مفیدی بدهید نتایج درخشانی نصیب تان خواهد شد.

نگرش مورد توصیه من

من شما را تشویق می کنم که درباره اینکه چه اندازه وقت و انرژی برای پیشرفت صدایتان می توانید صرف کنید، واقع بین باشید. فکر می کنم در ابتدا لقمه های کوچک تری بردارید تا به راحتی بتوانید قورت دهید. اگر در ابتدا نقشه های بلندپروازانه داشته باشید و به خود بگوئید «با تمرین

یک ساعت در روز و در روزهای آخر هفته شروع می‌کنم.» سپس از برنامه‌تان عقب بیفتید و این عقب‌ماندگی روز به روز بیشتر شود، چنین کاری باعث ناراحتی و احساس گناه می‌شود که نهایتاً جنبه خرابکاری دارد. من ترجیح می‌دهم که در ابتدا، با کار کم شروع کنید طوری باشد که اوقات تمرین حالت تنوع خوش‌آیندی داشته باشد.

نگرش کار سخت و برداشتن موانع از سر راه

هرچند وقت یک بار با شاگردی مواجه می‌شوم که بسیار متعهد و پرکار است و می‌توانیم برنامه خیلی فشرده و سنگین طراحی کنیم. آنتونی رابینس (Anthony Robbins) سخنران با علاقه و با حرارت از این زمره محسوب می‌شود.

آنتونی دارای برنامه زمانی آنچنان فشرده‌ای بود که به‌طور مرتب باید خودش را از هواپیما به هلی‌کوپتر و زیردریائی می‌رساند پس از اولین جلسه تمرین فکر کردم که برنامه‌ای برایش تنظیم کنیم که خارج از توانش نباشد. ضمن صحبت به‌طور ضمنی گفتم شاید چند روز در هفته و هر بار پانزده تا بیست دقیقه کافی باشد و در حال تغییر موضوع صحبت بودم که پرید وسط حرف من: «راجر، لطفاً با من صریح حرف بزنید و اگر فکر می‌کنی من نیاز دارم روزی ده ساعت کار بکنم صاف و پوست‌کنده به‌من بگو.» و اضافه کرد که او کسی نیست که کاری را نیمه‌تمام بگذارد و برای او پیشرفت صدا اولین اولویت را دارد. و در این راه هرکاری را می‌کند.

ما توافق کردیم هفته‌ای پنج روز با هم کار بکنیم و بین درس‌هایش هم روزی سی دقیقه تمرین کند. به‌دلیل فشرده بودن برنامه بدون شک نتایج درخشانی داشت، اول در صحبت کردنش سپس در خواندن که می‌خواست دنبالش کند. این نوع فعالیت عمیق و متمرکز به‌بدن کمک

می‌کند که به صدای جدید شکل دهد و فرایند پیشرفت و تقویت در تمام قسمت‌های بدن را که روی صدا اثر می‌گذارد، سرعت می‌بخشد. هرچه بیشتر به یاد گرفتن پردازید، سریع‌تر به نتایج دلخواه خود می‌رسید. امیدوارم اگر شما آمادگی‌اش را داشتید اینگونه کار کرده و متعهد باشید. با مقادیر مختلف تمرین آزمایش کنید ببینید کدام راضی‌کننده‌تر است. بالاتر از همه این یادتان باشد که شما به این کار به صورت یک بازی نگاه کنید نه کار خسته کننده. این یک تفریح است نه تنیه.

برای آنها که هدفشان صحبت خوب است نه خوانندگی

وقتی شما صدای میانی را کشف و تجربه کردید، پیش‌بینی اینکه با صدایتان چه می‌خواهید بکنید مشکل است. تعداد نسبتاً زیادی که در ابتدا فقط با هدف تقویت صدای صحبت کردنشان مراجعه می‌کنند بعداً تصمیم می‌گیرند افق خواسته‌هایشان را وسعت داده و دنبال رؤیاهای نهانی آوازخوانی خود باشند. اگر شما به‌طور جدی و مصمم تمرکزتان روی صحبت کردن است، فشرده‌ترین برنامه‌ای که می‌توانم پیشنهاد کنم تمرین روزانه ۲۰ دقیقه، سه تا پنج روز در هفته، همان که به‌تونی توصیه کردم می‌باشد. این برنامه سریع‌ترین و مستقیم‌ترین راه برای پیشرفت و کسب مهارت است. اما اگر نصف آن وقت را صرف کنید پیشرفت کندتری خواهید داشت. حتی گرفتارترین آدم‌ها می‌توانند دو سه بار در هفته به مدت ده تا پانزده دقیقه وقت برای این کار بگنجانند.

در صفحات بعدی این کتاب من مقداری تکنیک‌های خاص اصلاح سخنرانی خواهم گنجاند که دلم می‌خواهد آنها را همراه با تمرین‌های گرم کردن صدا انجام دهید، هدف این تمرین‌ها حل برخی از مسائل معمول مانند صدای تودماغی بیش از اندازه یا خشن می‌باشد و شما نیاز نخواهید

داشت که آن‌ها را زیاد به کار برید. این تمرین‌ها شما را از آنچه می‌کنید آگاه خواهد کرد و راه ترک عادات بد را به شما نشان خواهد داد. همان‌گونه که در فصل آینده خواهید دید کیفیت‌های صوتی که به علت کار اساسی با صدای میانی کسب کرده‌اید، خودبه‌خود شروع به تغییر و حذف برخی از صداها یا ناهنجار مزاحم کرده‌اند.

تنظیم و تطبیق برنامه زندگی روزمره

بدون شک وقتی من برنامه اصلی را توضیح دادم برای عده‌ای ضمن ابراز علاقه، سؤالات، اشکالات و مسائلی طرح شده است من سعی می‌کنم برخی از معمول‌ترین این سؤالات را مطرح و پاسخ دهم:

«آه خدایا من با تمرین‌هایم سر و صدا ایجاد می‌کنم. مردم می‌فهمند چه می‌کنم - چه کار می‌توانم بکنم؟» من کاملاً می‌دانم که بیشتر شماها همراه این کتاب یواشکی وارد خانه می‌شوید و آن را در کیف خود یا زیر سایر کتابها مخفی می‌کنید. این برای من یادآور داستان اردک زشت با صدای ناهنجار است که روزی ظاهراً به‌دلیلی نامعلوم تبدیل به قوی زیبایی با صدای سحرانگیز می‌شود که باعث تعجب انتقادکنندگان و عیب‌جویان شما می‌شود. این تغییر از آنجا بیشتر قابل ملاحظه است که کسی حدس نمی‌زد شما نسبت به صدایتان حساس بوده و روی آن کار می‌کردید.

تغییر معجزه‌آسا یک داستان فانتزی جالبی است اما واقعیت اینست که تغییر به قوی خوش‌صدا تمرین لازم دارد - تمرین با صدای بلند. به هر حال در شروع کار قبل از اینکه صدای شما به حد قابل شنیدن و تحسین کردن برسد شما ممکن است دچار ناراحتی و خجالت شوید که باعث خفه شدن صدای شما قبل از شروع به کار شود. در زیر چند پیشنهاد و راه‌حل

ارائه می‌شود که از ناراحتی شاگردان من در شروع کار در پیش دیگران می‌کاهد:

– موقع رانندگی تمرین کنید. اگر هر روز به محل کارتان رانندگی می‌کنید یک محل خالی خوب برای گرم کردن صدایتان دارید. می‌توانید سی‌دی یا نوار را همراهتان بردارید و از ضبط صوت ماشین استفاده کنید یا اینکه یک واکمن با خودتان بردارید و هرچه دلتان می‌خواهد داخل ماشین در تنهائی داد و فریاد راه بیندازید.

– اگر موقع تمرین نیاز به تمرکز زیاد دارید که با رانندگی ماشین جور نمی‌آید، ماشین‌تان را برداشته از خانه بیرون رفته و در جایی خلوت پارک کنید. اگر خلوت و تنهائی چیزی است که بدان نیاز دارید یادتان باشد که خیلی از تمرین‌ها در استودیوهای متحرک چهارچرخه انجام می‌شوند.

– در حمام زیر دوش بخوانید. صدای آب زیاد است درها بسته و از لحاظ آکوستیک هم خوب است. در ضمن اگر سی‌دی یا کاست هم داشته باشید می‌توانید روشن کنید.

– برای پیدا کردن محل‌های تمرین وسواس زیادی به خرج ندهید. در کنار دریا یا پارک خلوت تمرین کنید در حیاط پشتی یا یک اتاق کنفرانس خالی محل کارتان، قبل از شروع یا بعد از خاتمه کار، می‌توانید تمرین کنید.

وقتی همسایه دیوار به دیوارتان در خانه نیست یا صدای موسیقی‌اش خیلی بالا است و یا همسایه ترومپت‌نوازتان مشغول تمرین است شما هم تمرین کنید. فقط مطمئن باشید که می‌توانید صدای من و صدای خودتان را بشنوید و قرار تمرین‌مان را بهم نزنید.

– به دوستان و خانواده‌تان بگوئید که چه کار می‌کنید. می‌دانم که این کار ممکن است آخرین توسل به نظر برسد اما برای بعضی از شاگردان

درس خوبی بود. برای خود من که این طور بود. چند سال پیش وقتی به یک خانه جدید نقل مکان کردم. نگران این بودم که درس دادن و تمرین های خود من باعث ناراحتی همسایه ها می شود پنجره ها را بسته و سعی کردیم که جلوی نفوذ صدا را تا حد ممکن بگیریم، با این حال فکر کردم که باید به همسایه های دیوار به دیوار چیزی بگویم. به آن ها گفتم که من یک معلم آواز هستم و از اینکه مزاحم آن ها هستم معذرت خواستم و قول دادم که حتی الامکان صدا را پائین بیاورم. از پاسخ آن ها دچار تعجب شدم گفتند: «خیلی هم خوب است صدا را بیشتر کنید تا ما بهتر بشنویم» زیاد بدین نباشید. ما در دنیایی با صداهای هواپیماهای جت، گریه بچه ها، و صداهای کارهای ساختمانی زندگی می کنیم. تمرینات صدائی، در مقایسه، می تواند آرام بخش هم باشد.

— فراموش نکنید که شما روی صدای خود کار می کنید نه درس توبا^۱ می گیرید یا ماشین ماسه خردکنی به راه می اندازید. شدت صدائی که در تمرین هایتان به کار می برید کمی بیشتر از صدای معمولی صحبت کردن است ما به دنبال هدف خود از شما نمی خواهیم که صدایتان تا چند خانه آن طرف تر شنیده شود. در واقع شما صدائی آرام، خوش آیند و حتی آرامش بخش از خود بیرون می دهید که شنیدن آن ناراحت کننده نیست. از «مسأله خواندن در آپارتمان» آگاه باشید. آنچه که باید در مد نظرتان باشد آنست که شما بگذارید راحت صدا بیرون بیاید و از لحاظ فکری کاری نکنید که معادل دست روی دهان گذاشتن باشد تا صدایتان در نیاید. این چیزی است که از بیشتر شاگردان تازه کار می شنوم که اسمش را گذاشته ام «مسأله خواندن در آپارتمان» که به وجود آورنده شیوه صدائی ضعیف، محتاطانه و نیمه خفه است.

۱. Tuba ساز بادی که صدای زیادی دارد.

وقتی وسط تمرین یکی از شاگردانم تری (Terry) صدایش را قطع کرده و پرسیدم آیا موقع تمرین در خانه نگران مزاحمت همسایه‌هاست، او گفت «شما مرا غافلگیر کردید. بلی، من تمام پنجره‌ها را می‌بندم و دستگاه تهویه را روشن می‌کنم و واقعاً آهسته می‌خوانم که کسی صدایم را نشنود.» متأسفانه هنوز هم هر دوی ما در مورد شنیدن درس او که شیوه تمرین با صدای خفه یک عادت صوتی برای او شده، دچار اشکال هستیم.

همانگونه که به تری یادآور شدم، کاری که ما می‌کنیم هدف اصلی‌اش پاک کردن، آزاد کردن راهی است که صدا از آن جاری شده و خارج می‌شود. تری تصمیم گرفت تا در ماشینش تمرین کند تا اینکه مطمئن شد و اعتماد به نفس پیدا کرد که تمرین‌هایش به گوش دیگران ناراحت‌کننده نمی‌باشد. مدت زیادی طول نکشید که متوجه شد تمرین‌هایش موسیقی خوش‌آیندی ایجاد می‌کند و از دو هفته بعد با اطمینان و اعتماد آن‌ها را در اتاقش انجام داد.

باور کنید من بهانه‌های به ظاهر موجه زیادی برای تمرین نکردن شنیده‌ام از قبیل «سگ من کاست موسیقی مرا خورد.» یا «شوهرم مرا مسخره می‌کند.» برای هر مانعی راهی وجود دارد. برای سگ استخوان خودش را بیندازید. برای مدتی از تمرین در جلوی همسرتان خودداری کنید. می‌توانید تمرینات صدائی خود را هر جایی انجام دهید، و هر زمان آزادی که در برنامه خود داشته باشید.

آیا برای تمرین کردن مناسب‌ترین موقع وجود دارد؟

همانگونه که قبلاً نیز تأکید کرده‌ام هر موقع توانستید تمرین کنید مناسب است اما البته وقت منظم (روتین) خوب است. هرچه بیشتر

تمرین‌های خود را داخل برنامه روزانه خود بکنید، (مثلاً بعد از صبحانه، قبل از خوابیدن، در راه ضمن رفتن سرکار) آن‌ها را فراموش نمی‌کنید. راستی می‌توانید صبح زود هم بخوانید البته اگر تکنیک درست داشته باشید. اگر فرصتی به خود بدهید که تمرین به صورت یک عادت در بیاید، به طور مداوم یادآور هدف شما برای صدایتان شده و از بهترین صدای خود آگاهی خواهید یافت. امیدوارم که شما این طور باشید.

عجیب است، اما هر دفعه این کار را می‌کنم از خنده غش می‌کنم. اغلب وقتی شاگردان شروع به تمرین می‌کنند از آسان بودن تمرین‌ها دچار تعجب می‌شوند. دفعه اول که صدای مرا با لحن غیر معمولی می‌شنوند تقریباً همیشه یکی دو بار دچار سرگیجه می‌شوند. در مقابل این احساس خنده‌دار مقاومت نکنید. این تمرین‌ها قرار است، آسان، سرگرم‌کننده و کمی خارج از عادات و رفتار معمولی‌تان باشد. به علت غیر معمول و تازه بودن شما را به جایی که حدود و ثغور اولیه ندارد هدایت می‌کنند. راحت و خوش باشید.

شما از من می‌خواهید نت‌های بیش از اندازه زیاد را اجرا کنم. چون شما عادت دارید همراه با سازی مثل پیانو آواز بخوانید، ممکن است تنها خواندن برای شما احساس عجیبی ایجاد کند. در عمل آنچه شما در یک تمرین یک اکتاو نیم انجام می‌دهید هیچ مشکل‌تر از ملودی «تولدت مبارک» (Happy Birthday) نمی‌باشد اما کمی تمرکز بیشتر لازم دارد چون باید سعی کنید صدایتان با نت تنظیم شود، این کمی پر زحمت‌تر از خواندن همراه با رادیوست زیرا اغلب ما دقیقاً توجه به عملکرد صداها مان نداریم. اما زیاد هم پیچیده نیست پس از یکی دو یا سه، یا پنجاه، و یا صد بار بالاخره گوش‌های شما به کار جدید خود که توجه به صدای‌تان می‌باشد عادت می‌کنند.

اگر گنج و سردرگم شدم چه کار کنم؟

بعضی از شاگردان - در حقیقت بیشتر شاگردان - خیلی زود منظور مرا فهمیده و عمل می‌کنند. آنها به یک تمرین گوش می‌دهند سعی در تکرار آن می‌کنند و از اینکه به راحتی موفق می‌گردند راضی می‌شوند. گاهی وقت‌ها برای فهمیدن صدائی که باید تکرار کنید لازم است چندین بار گوش دهید - این هم خوب است. یک تمرین را هر چند بار که فکر می‌کنید نیاز دارید تکرار کنید تا به درستی آن را بشنوید. این «تعلیم گوش» شاه کلید توانائی شما در تکرار یک صدا است. آنقدر گوش دهید که کیفیت‌های صدا برای شما آشکار شود، سپس پیرید و آنرا همراه صدای سی دی تقلید کنید.

یاد گرفتن گوش دادن، با ارزش‌ترین کاری است که می‌توانید بکنید. شما را از سردرگمی و گیجی رها کرده و به جلو می‌راند. یادگیری گوش دادن شما را بهترین معلم خود می‌کند. از همین امروز از شما می‌خواهم که توجه‌تان را به صداها دور و بر خودتان منعکس کنید. با دقت و توجه گوش کنید - به آگهی‌های رادیو، دوستان محل کار و نزدیکان خانواده، به مردم جلوتر از شما در صف بیرون آمدن از سوپرمارکت. چه خصوصیت خوش آیندی در صدایشان به نظرتان می‌رسد؟ از چه چیزی بدتان می‌آید؟ انتقاد نکنید فقط توجه کنید. تشخیص خصوصیات صدای دیگران اولین قدم مهم می‌باشد که شما را قادر می‌کند تا با نظر انتقادی به صدای خود گوش دهید. هرچه بیشتر گوش دهید، بیشتر می‌توانید به چگونگی صدای خود پی ببرید - و وقتی به این کار قادر بودید می‌توانید صداها را که ایجاد می‌کنید تنظیم نمایید. سخنران‌ها و خواننده‌های بزرگ می‌توانند وسط یک جمله، قبل از اینکه شنوندگان «اشتباهی» به گوششان برسد، خودشان را اصلاح کنند و شما نیز دارای چنین توانائی

خواهید شد.

گوش دادن - تکرار کردن - ارزیابی و اصلاح کردن فرایندی است که شما بارها و بارها، ضمن پیشرفت به سوی بهترین و غنی ترین صدا، به کارگیری آن را یاد خواهید گرفت. و این همه با شنیدن شروع می شود.

اگر اشتباه کنم چه؟

عملاً مشکل است که شما صدای «اشتباه»ی ایجاد کنید زیرا، همانطور که قبلاً گفته ام صداهاى خاصی که از شما می خواهم دریاورید دهان، زبان، و گلوى شما را در وضعیت های خاصی قرار می دهد و به شما کمک می کند که آن وضعیت ها را نگاه دارید. تنها چیزهای «اشتباه» عبارتند از تنش، فشار، و درد. اگر آن ها را احساس کردید توقف کنید. و نگران نباشید. شما با فشار و تنش آشنا شده و برطرف کردن آنها را یاد می گیرید.

صدای من دارد بهتر و بهتر می شود، آیا درست تشخیص می دهم؟
خوب، دلم می خواست در پاسخ شما بگویم بلی و رد بشوم، اما عملاً اگر شما را از پیچ و خم های موجود در راه رسیدن به صدای خوب آگاه کنم، شما را از بسیاری از نگرانی ها و ملاحظات رها خواهد کرد. به طور معمول پیشرفت شاگردها به صورت زیر انجام می شود:

مرحله اول. در اولین تمرین های صدایی، شما اصول ارتباط با بخش های صدایتان را یاد گرفتید. به طور خلاصه باید بتوانید در محدوده صدای خوب به نرمی و راحتی بدون فشار بالا رفته و پائین بیائید. کشف اینکه قادر به این کار هستید گام نخست پیشرفت است. شما ممکن است جاهای جدیدی را در صدای خود پیدا کنید و سپس دوباره گم کنید، اما تمرین ها باعث خواهد شد که باز پیدا کنید.

مرحله دوم. ممکن است شما هفته ها در مرحله جدیدی که رسیده اید

متوقف شده و احساسی نظیر اولین پیشرفت را نداشته باشید، ممکن است احساس کنید که در وضع ثابتی هستید، اما یادتان باشد که صحبت کردن و خواندن تان به طور چشمگیری بهتر شده است، تمرینات خود را ادامه دهید و ضمن آن متوجه می شوید که اینگونه به کارگیری صدایتان چه اندازه طبیعی به نظر می رسد.

مرحله سوم، احساس مشکل و شکست.

این تقریباً غیر قابل اجتناب است که پس از اینکه روزها، هفته ها به خوشی و راحتی تمرینات خود را انجام می دادید، یک روز در آغاز به تمرین خود احساس کنید که صدایتان دیگر نمی داند چه کند. ممکن است احساس کنید که شکست خوردید یا به عقب بر می گردید این اتفاق کاملاً طبیعی است. گنجاندن اطلاعات یا تکنیک جدید در مغز این حالت را پیدا می کند که بخشی از مغز سعی می کند تکه های یک پازل غول آسا را کنار هم بچیند. شما به جای کار راحت قبلی باید فکر خود را شدیداً به کار ببرید که ناراحت کننده است. این توقف و شکست معنایش این است که شما دانشی را کسب می کنید که برای گام بعدی نیاز دارید. من شما را به سرزمین صدائی جدید هدایت کرده و از شما می خواهم دنبالم کنید، اما توضیح لازم را نیز خواهم داد که چگونه صدا را ایجاد کنید. احساس شکست و توقف، زمان های فرآیندی محسوب می شوند. فرآیندی که با سعی در ایجاد صدائی که هیچ شناخت از نحوه ایجاد آن ندارید، شروع و به شناخت نزدیک و صمیمی آن ختم می شود.

احساس شکست و توقف ممکن است معنایش این هم باشد که صدای شما خسته شده است. ممکن است شب گذشته در تشویق تیم بیس بال مورد علاقه خود زیادی و ناخودآگاه فریاد کشیده اید. یا دعوائی منجر به گریه و اشک، با شخص مورد علاقه تان داشته اید و یا سرماخورده

باشید. هر کدام از این فعالیت‌های انسانی می‌تواند باعث تورم تارهای صوتی باشد و از فعالیتشان جلوگیری کند. این نیز کاملاً طبیعی است. صدای انسان غیر قابل پیش‌بینی‌ترین ساز دنیا است. و با سلامتی و افکار شما و نیز شرایط محیط تحت تأثیر قرار می‌گیرد. احساس می‌کنید صدای شما تحت تأثیر ارواح سرکش قرار گرفته است ناراحت نباشید. نیاز به جن‌گیری ندارید فقط صبر داشته باشید حتی اگر فکر می‌کنید شما به نظر، مسخره و عجیب می‌آید، تمرین‌ها باعث آرامش و برگشت کنترل شما خواهد شد پس بگذارید به تجدید احساس تعادل شما کمک کند.

و یادتان باشد آنچه به دنبال می‌آید عبارت است از:

مرحله چهارم، گام نفوذی بعدی. به محض اینکه از آن سقوط اولیه بیرون آمدید، ناگهان به نظر می‌رسد که صدای شما زندگی تازه‌ای پیدا کرده است. یک روز صبح ممکن است شما با حالی خوش از خواب بلند شده و ملاحظه کنید که دارید آواز می‌خوانید و چیزی در صدایتان عوض شده است. مسائلی را که به شدت در طول هفته گذشته با آن درگیر بودید حالا دیگر... مسأله‌ای وجود ندارد. بدنتان قوی‌تر شده مغزتان دنده عوض کرده و از دنده گيجی و سردرگمی به دنده «می‌دانم چطور این کار را بکنم» افتاده است و شما واژگان جدیدی از توانائی‌های صدائی برای بافت طرح‌های جدید کسب کرده‌اید.

این روند، گام اولیه پیشرفت، توقف، تلاش و گام دوباره پیشرفت، روندی است که شما در کل فرایند یادگیری تجربه خواهید کرد. فکر و جسم شما نیاز به زمان دارد تا آنچه را که سعی دارید فراگیرند جذب نمایند. اگر بتوانید با حوصله تمرین کنید و بدانید که هر قدم منتهی به گام نفوذی بعدی خواهد شد - خواه کار امروزی‌تان پیشرفت یا پسرفت به نظر بیاید - شما در راه رسیدن به مهارت و استادی هستید.

درباره احساس مشکل و شکست‌ها

من می‌دانم که باید بگویم «انتظار شکست و توقف را داشته باشید.» و نیز انتظار این را هم داشته باشید که پیشرفت‌تان کندتر از آن باشد که انتظارش را داشتید. وقتی احساس نمودید که جایی گیر کردید، قسمتی از کتاب را که مربوط به تکنیک‌های مورد اشکال شماست دوباره بخوانید. به‌سی‌دی گوش دهید. و دوباره تکرار کنید. اما با خودتان آرام و مهربان باشید. اگر دیدید که تمرین را درست نمی‌شنوید، احساس نمی‌کنید، یا شما را ناراحت می‌کند. کار را متوقف کنید. استراحتی به خودتان بدهید دوباره چند ساعت دیگر یا روز بعد به تمرین برگردید. من نمی‌گویم از کار دست بکشید می‌گویم استراحتی بکنید.

اگر درباره صدای خود احساس منفی پیدا کردید از آنجا که یک شنونده منصف برای خود نمی‌توانید باشید، نیاز به تغییر برنامه کاری درس‌های خود دارید. بیش‌تر از دو سه روز برای برگشتن به درس‌ها صبر نکنید، اما مطمئن باشید که وقت کافی برای کسب دوباره احساس شور و نشاط و امیدواری به خود می‌دهید.

لطفاً یادتان باشد، که حتی اگر فکر می‌کنید صدایتان تغییر نمی‌کند، باز شما شکست نخورده‌اید. اگر در انجام تمرین‌های خود پشتکار داشته باشید آنگاه ساز شما (صدای شما) خوش صداتر، قوی‌تر و باطنین‌تر شده و شما قادر به کنترل صدائی که ایجاد می‌کنید خواهید شد.

آیا بدون دانستن نت موسیقی می‌توانم آواز خواندن را یاد بگیرم؟
بلی، برخی از خوانندگان و آهنگسازان مشهور موسیقی پاپ هرگز درس موسیقی نخوانده‌اند. نمونه جدیدش کسی که آهنگ «What fool kind of Mm I? را ساخت که آن را در ضبط صوت خوانده بود و این داستان در صنعت موسیقی مردمی چیز غیر عادی نیست. غیر از

خوانندگان اپرا که متن‌های پیچیده و مشکلی را باید دنبال کنند، خیلی از خوانندگان حرفه‌ای درجه یک کاری با خواندن موسیقی از روی نت ندارند. من تعلیم می‌دهم که آدم‌ها احساس موسیقی و گوش موسیقی داشته باشند که کار خیلی مهم‌تر از دانستن نت موسیقی است. شما مقدار فراوانی تمرین که باعث تشخیص‌ها شده انجام می‌دهید و آن‌ها را تقلید می‌کنید و از این راه مهارتی کسب می‌کنید که بیش از هر چیز مورد نیاز یک خواننده است. اگر نتوانید صدائی را تقلید کنید، اینکه بدانید آن «دو» است یا «ر»، کمکی به شما نمی‌کند. البته حرف مرا اشتباه برداشت نکنید. اگر شما نت هم یاد بگیرد من خیلی خوشحال می‌شوم آن هم مثل درس ریاضی که در مدرسه یاد گرفته‌اید یک امتیاز محسوب می‌شود. با این حال برای منظور فعلی ما جنبه اساسی ندارد.

آیا من باید نت‌ها را کاملاً تشخیص دهم؟

آن‌هائی که نت‌ها را کاملاً تشخیص می‌دهند می‌توانند صدائی را شنیده و دقیقاً بگویند چه نتی است. این یک استعداد و توانایی بسیار عالی است، اما هیچ ارتباطی بین این تشخیص دقیق و اجرای دقیق نت‌ها وجود ندارد. اشتیاق به شنیدن و اصلاح مکرر صدا هزار برابر با ارزش‌تر از دانستن اسم نت‌ها از روی صدا است.

آنچه مورد نظر من است یافتن مهارت در صحبت کردن است. آیا نمی‌توانم این مواد مربوط به آواز را از تمرین‌هایم حذف کنم؟

در طول سالیان تجربه این را دریافته‌ام که آن بخش از مغز شاگرد که چنین سؤالی را می‌کند دقیقاً بخشی است که نیاز داریم آرامش بکنیم تا بتوانیم تغییرات اساسی در صدای صحبت کردنشان به وجود بیاوریم. شما نمی‌توانید درباره راهی که به صدای بهتر می‌رسد فکر کنید، اما می‌توانید

با راه خواندن به صدای بهتر برسید. گاهی وقت‌ها من تغییر زیادی در صدای صحبت کردن پیشنهاد می‌کنم و طبعی است مردم از کار من دچار تعجب و شوک بشوند. پیش خود فکر می‌کنند «این صدای من نیست. می‌خواهید با من چه کار کنید؟» اما وقتی می‌گویم «این صدا را بخوانید،» برای تعداد متوسط افرادی که آواز نمی‌خوانند این حرف قابل درک نیست. آنچه شما باید بکنید اینست که دنبال من باشید و صدای مرا تقلید کنید. وقتی این کار را می‌کنید من می‌توانم شما را به سطح دیگری ببرم که خیلی وسیع‌تر و بالاتر از افکار محدودی می‌باشد که نسبت به امکانات صدای خود داشتید.

من به شما نشان می‌دهم که چگونه صداهاى خاص مخصوص آواز در بیاورید، سپس از شما می‌خواهم که با این نوع صدا صحبت کنید. نتیجه این کار را «صحبت با آواز» می‌نامم و این مؤثرترین و نیز مفرح‌ترین راه برای پیشرفت صدای صحبت کردن شماست.

من متوجه هستم که برخی از مطالبی که شرح دادم در حال حاضر مورد زیادی نداشته باشد یا بعدها در کار مشترکمان بیشتر به درد بخورد. بنابراین فصل را به عنوان منبع اطلاعاتی برای تمام کتاب در نظر بگیرید. و هر موقع سؤالی و اشکالی داشتید دوباره به آن مراجعه کنید.



نظرات و برخوردهای مختلف با صدای میانی

بیشتر وقت‌ها وقتی با شاگرد جدیدی شروع به کار می‌کنم اولین درس به توضیح و چگونگی روش کار می‌گذرد به‌طور معمول چند تمرین اولیه شاگرد را به صدای میانی رهنمون می‌شود و نتیجه شگفت‌آور است. به‌طور مثال شاگرد من دانیل که قبلاً فشار زیادی در صداهاى بالای سینه احساس می‌کرد، وقتی با صدای وسط آشنا شد از شادی روی پابند نبود و با خوشحالی از پیش من رفت.

وقتی دو هفته بعد دوباره همدیگر را ملاقات کردیم با شادی و خوش‌روئی گفت: «من بهترین دو هفته زندگی آوازخوانی خود را گذراندم. وقتی شما راه درست را به من نشان دادید، یک تجربه یادگیری مثبت و جالب به‌دست آوردم.»

تجربه من به‌عنوان یک معلم به‌من آموخته است که حتی برای شاگردی مانند دانیل حاضرالذهن و دارای اعتماد به‌نفس نیز درس بعدی ما اهمیت حیاتی برای پیشرفتش دارد. دلیلش اینست که دفعه دوم کار شاگردان با من، آنها دوباره می‌خواهند آنچه را که قبلاً یاد گرفته‌اند تکرار کنند و با تمرین بیش از اندازه در تنهایی دچار اشکال می‌شوند.

اگر شما هم تمرین‌ها و درس‌های خانه‌تان را به مدت یک هفته انجام داده باشید حتماً با صدای وسط لحظات خوش و ناخوش داشته‌اید. در این فصل من یافته‌های خود را از طریق درس و دو تجربه به شما نشان خواهم داد تا با تجربیات شخصی خود در رابطه با جستجوی صدای میانی مقایسه کنید.

صدای بیش از اندازه سینه

دانیل در درک مفهوم و قوی کردن صدای میانی خیلی روشن و آگاه بود، اما آنچنان به این صدای قوی متمرکز می‌شد که وقتی می‌خواست به صدای میانی برسد بیش از اندازه صدای سینه را با صدایش مخلوط می‌کرد. (به قطعه ۲۴ سی دی گوش دهید تا متوجه شوید که صدای میانی وقتی به صدای سینه و یا سر نزدیک می‌شود چه حالتی پیدا می‌کند.) بلی دانیل در صدای میانی بود اما صدای میانی که با رزنانس‌های بیش از اندازه صدای سینه پر بود. وقتی سعی داشت صدای موقر و گرفته سینه را حفظ کند فشار زیادی برای رفتن به نت‌های بالا ایجاد می‌کرد.

وقتی به او توضیح دادم که صدای میانی‌اش هنوز بیش از اندازه از کیفیت‌های صدای سینه برخوردار است او پذیرفت و به حرف من عمل کرد. اما در همان لحظه که این کار را کرد گفت «آه از آن متنفرم! این نباید درست باشد این چیزی نبود که من می‌کردم این صدای سر است. این دیگر صدای میانی نیست»

شما نمی‌توانید تنها با احساس قضاوت کنید.

دانیل خیلی حساس و شکاک بود این بود که من چند لحظه نوار را برگرداندم و از او خواستم دوباره به درسمان گوش دهیم و گفتم «اگر شما

واقعاً از صدای سینه به صدای سر می‌پرید باید بین این دو فاصله‌ای بشنوید. پس به دقت گوش کنید و به من بگوئید این وقفه و فاصله کجاست.» دانیل از این که صدای نوار به زیبایی از صدای سینه بدون کوچک‌ترین خدشه و وقفه به صدای میانی رسیده است دچار تعجب شد. او پرسید «این واقعاً من بودم؟ من آن را آنچنان در سر خود احساس می‌کردم که فکر می‌کردم کاملاً صدای سر شنیده خواهد شد.»

من توضیح دادم علت اینکه احساس فیزیکی با صدای واقعی تطابق ندارد اینست که هر صدای بالاتر از صدای سینه به نظر می‌رسد که خیلی بیشتر از سینه در بدن آدم رزنانس (ارتعاش) ایجاد می‌کند؛ صدای میانی و صدای سر به نظر می‌رسد که در جای خود ارتعاش پیدا می‌کنند. خوشبختانه شما نباید تنها به احساس خود که در صدای سینه هستید یا سر اکتفا کنید - شما باید گوشتان را به کار ببرید اگر در صدای خود شکی دارید ضبط آنرا دوباره راه انداخته و گوش کنید تا با واقعیت توجیه شوید. اگر مطمئن نیستید که آیا واقعاً از صدای سینه به صدای وسط و سپس صدای سر می‌روید یا در وسط پرش می‌کنید، دستگاه ضبط صوت را بیرون بیاورید سی‌دی را راه انداخته یک سری گام‌ها را با من بخوانید؛ سپس به وقفه‌ها و فاصله‌هایی که قابل شنیدن هستند وقتی از پائین به بالا حرکت می‌کنید گوش دهید. یادتان باشد که هدف قضاوت کردن نیست. شما می‌خواهید بدانید در نقشه راههای صدا در کجا قرار دارید تا بتوانید راهی را که به صدای وسط می‌رساند یافته و در آن بمانید.

اصلاح و تنظیم

من به شاگردانم می‌گویم یافتن صدای میانی مانند رانندگی در راهی پر پیچ و خم است به سمت چپ بچرخید بیش از اندازه از صدای سینه

استفاده می‌کنید. به سمت راست بپیچید به صدای بیش از اندازه سر می‌رسید. اما اگر در حال تنظیم باشید و در جستجوی اینکه هر فشاری را موقع بالا رفتن گام احساس می‌کنید رفع کنید به شهر جادویی می‌رسید که من آن را تعبیر به اختلاط کامل صداها، سینه، میانی و سر می‌کنم که تشکیل صدای میانی مطلق را می‌دهد.

دانیل بیش از اندازه از صدای سر استفاده می‌کرد اما من به او اطمینان دادم که در مورد خانم‌ها این کاملاً قابل قبول است که در آغاز راه جستجوی صدای میانی به سمت صدای سر تمایل پیدا کنند چون که بین صدای سینه و میانی شکاف عمیقی وجود ندارد. تکرار کنید، گوش کنید، و تنظیم کنید. تجربه کنید تا به صدای نرم و راحت میانی برسید.

وقتی ما صدای میانی را پیدا کردیم و شما کمی وقت صرف عادت کردن به آن کردید، آماده خواهیم شد تا صدای زیبا و درخشانی را تجربه کنیم. از همین حالا عادت کنید با هر صدائی که لازم می‌دانید صدای میانی را به کار ببرید، خیلی از مواقع در سی‌دی، من از شما خواسته‌ام صداها، عجیب و خنده‌دار از خودتان در بیاورید تا شما را به جای خاصی برساند. خواهش می‌کنم کارهای اضافی هم که به نظرتان می‌رسد انجام دهید. صدای فریاد را به کار ببرید. صداها، عجیب خنده‌دار به کار ببرید. وقتی می‌گویم آن را خنده‌دار کنید درست منظورم همین است. وقتی می‌گویم صدا را به صورت مسخره در آورید، سعی کنید این کار را بکنید. از آنجا که تارهای صوتی و بدن شما تغییرات جدید را می‌پذیرد، نیاز به کمک اضافی ندارند. اما حالا کارتان را ادامه دهید. در اینجا هدف اینست که بیشترین و بهترین تغییرات در کوتاه‌ترین مدت زمان انجام گیرد. اگر گوش خوبی دارید که روی پیانو (یا سی‌دی) ارتفاع صداها را به راحتی تشخیص می‌دهد، در آن صورت گوش شما راهنما و معیاری

می‌شود که چه موقع به سمت چپ یا سمت راست صدای میانی می‌پیچید. حتی اگر فکر می‌کنید گوشتان خوب نیست و در تشخیص نت‌ها مشکل دارید، بهترین کار اینست که به گوش دادن تمرین‌ها ادامه دهید و همراه آن بخوانید. ممکن است شما ۸۹ درصد زمان گام خارج شوید اما هر بار دوباره به گام‌ها برگردید با کمی تأخیر به هدف خواهید رسید. قدم اول این فرایند گوش دادن دقیق است. قدم دوم خواندن به همراه صدای سی‌دی است. و قدم سوم ضبط کردن صدای خود است که معیار مقایسه‌ای برای خود داشته باشید. شما نیاز دارید از نحوه کار خود آگاه باشید. با گوش عینی دستگاه صدا، شما دارای پاسخ‌گویی هستید که مانند بهترین معلم برای شما عمل می‌کند.

«من این نوع صدا را دوست ندارم»

گاهی وقت‌ها صدای میانی و احساس آن با آنچه که شما عادت کرده‌اید آنچنان متفاوت است که اجرای صدای کامل میانی برای شما راضی‌کننده نیست. به نظر یک جووری خارج به نظر می‌رسد. به طور مثال شاگرد من جانی (Johnny) نسبتاً زود به صدای میانی رسید اما از آن خوشش نمی‌آمد. جانی قبل از اینکه پیش من بیاید از معلم‌های زیادی تعلیم دیده بود و زمان زیادی را صرف تمرکز روی صدای سر کرده بود، مدت‌ها همراه صدای خوانندگان بزرگی مانند بیچ بویز (Beach Boys) و اسموکی رابینسون (Smokey Robinson) خوانده بود و چون خوب می‌توانست تقلید کند به همراه این خوانندگان به پرواز در می‌آمد. برخی از معلم‌ها مثل خیلی آدم‌های دیگر به صدای میانی اعتقاد ندارد می‌گویند چنین چیزی وجود ندارد. آنها فقط به صدای سینه و سر متمرکز می‌شوند آن را دو چیز مجزا از هم در نظر می‌گیرند که بعداً به هم می‌رسند. با یک

ارتباط که به زبان ایتالیایی Passaggio یا محل عبور می نامند. اما جانی در سال‌هایی که تعلیم می گرفت قبل از اینکه پیش من بیاید، هرگز یاد نگرفته بود که به راحتی این ارتباط را تجربه کند.

جانی وقتی درباره صدای میانی آموزش دید بدون شک از فاصله موجود بین صدای سینه و سررهایی یافت اما اولین عکس العمل او کاملاً منفی بود. او به من گفت صدا به نظرش با تنش و خنده دار و بیش از اندازه تودماغی است. صدای میانی با شفافیت و گرفتگی متمرکز خود او را دچار شوک کرده بود. در مقایسه با خلوص روشن صدای سر، این صدا برایش مانند حیوانی ناشناس بود و در نظر او زشت بود. و علاوه بر آن از اینکه صدایش دچار سکنه می شد نیز نفرت داشت.

جانی حاضر بود شرط ببندد که صدایش وحشتناک است، اما وقتی صدای ضبط شده اش را برایش پخش کردم گیج شد. هیچ سکنه و وقعه ای موقع وارد شدن و خارج شدن از صدای میانی نمی توانست بشنود هرچند که مطمئن بود چنین چیزی را حس کرده است. نوار را دوباره پخش کردیم این بار مجبور بود بپذیرد که به هیچ وجه تودماغی یا تیز یا تنش دار نمی باشد. او پرسید پس موضوع چیست چون او مطمئن بود که خارج و بد خوانده است.

درواقع بین آنچه که احساس می کرد و صدای واقعی او تفاوت و ناهماهنگی وجود داشت. او مطمئن بود که چون در موقع عبور صدا از سینه به میانی در ایجاد صدا احساس تغییر می نماید، این تغییر باید شنیده می شد. اشتباه می کرد. او تصور می کرد که وقتی احساس می کند زرنانس (ارتعاش صدا) به قسمت بینی می رود باید صدای تودماغی ایجاد کند. باز هم اشتباه می کرد. اصرار داشت چون صدا را قوی احساس می کرد باید خیلی تیز باشد. سومین اشتباه.

هر شاگرد درس آواز باید بداند که بین صدائی که احساس می‌کند با صدائی که واقعاً از او در می‌آید فرق فاحشی وجود دارد. به همین جهت خیلی مهم است که در شروع کار صدای خود را ضبط کرده و به آن گوش دهید. زیاد گوش کنید و به صدای دیگران نیز گوش دهید. وقتی شما واقعاً با دقت گوش دهید می‌توانید مسائل و عیوب را قبل از آنکه ریشه‌دار شوند تشخیص داده و اصلاح کنید. همانطور که قبلاً نیز گفته‌ام بزرگترین هدیه‌ای که من می‌توانم به شما بدهم و شما می‌توانید به خودتان بدهید اینست که آنچه را می‌شنوید بتوانید درست جذب کنید و از آن چیز بیاموزید.

حرفه‌ای‌ها چگونه با صدای میانی رفتار می‌کنند

ضمن کار با صدای میانی باید سیدی‌های مورد علاقه خود را با توجه به آنچه که یاد گرفته‌اید مجدداً گوش داده و از نظر تکنیک خوانندگان آن‌ها را بررسی کنید. برای راه‌اندازی شما اجازه بدهید اول با هم به چند آهنگ مورد علاقه من گوش بدهیم.

ویستی هوستون (Whitney Houston). صدای ویستی سازی باورنکردنی است. با کیفیت احساس طنین‌دار و غنی که من خیلی دوست دارم. اما حتی صدای او هم تعداد کمی مسأله دارد. اگر به آهنگ‌های مشهورش گوش بدهید متوجه می‌شوید وقتی به نت‌های بالای صدای سینه می‌رسد گاهی وقت‌ها بیش از اندازه فشار می‌آورد. و هرچه جلوتر می‌رود صدا بالاتر و بالاتر رفته و تارهای صوتی‌اش زیر بمباران هوا قرار می‌گیرد. ضمن اینکه صدا بالا می‌رود شما می‌توانید تنش و فشار را بشنوید و احساس کنید. وقتی در راه صدای میانی و سر، صدای سینه را رها می‌کند فکر می‌کنم شما متوجه می‌شوید که صدای بالای او با صدای

پائینش تطابق نمی‌کند. انتهای بالائی صدا خیلی هوادار و سبک است به آهنگ مشهور «Saving All My Love For You» او گوش دهید. انتهای آهنگ را با «For you» تمام می‌کند. و شما یک فرق مشخص بین «For» و «You» می‌شنوید. اگر او کاملاً به صدای میانی تسلط داشت این دو کلمه مثل اعضای یک خانواده به نظر می‌رسیدند نه مثل دو پسر عموی قهر از هم.

چند سال پیش ضعف تکنیک فشار زیادی روی صدای او وارد آورد به طوری که مجبور شد به علت ناراحتی صدا سفر دور دنیای خود را ناتمام بگذارد. علت این ناراحتی فشار زیاد در نت‌های بالای سینه بود.

جانت جکسون (Janet Jackson). صدای این خواننده با ویتنی هوستون، یا آرتا فرانکلین «Aretha Franklin» خیلی فرق دارد. اولین فرقی که می‌خواهم خاطرنشان سازم مقدار هوایی است که او به کار می‌برد. وقتی جانت آواز می‌خواند با هوای زیاد (نفس زدن) همراه است. ظاهراً هدفش ایجاد لحنی پر شور و گرم و جذاب می‌باشد که تا حدی هم در این کار موفق است و اما در عمل این کار محدودیت دارد. این نوع صدا کمی یکنواخت شده و قابل پیش‌بینی است. این لحن در استودیو که به وسایل کنترل حجم صدا و غیره مجهز است، خوب از کار در می‌آید اما در اجرای زنده محدودکننده است. بسا آهنگ‌های عالی، رقص باورنکردنی، و حضور ستاره‌ای او باعث می‌شود که اجراهای زنده او هنوز با شکوه و عالی باشد. اما صدا ستاره نیست. جانت فقط به یک نقش و یک نوع صدا چسبیده است که برای حالا عالی است اما ممکن است با پیشرفت حرفه‌ای او باعث محدودیت شود.

ستینگ (Sting). اگر همراه ستینگ بخوانید تمام حدود کامل صدا را می‌پوشانید. او حتی با معیارهای یک صدای تنور اوج می‌گیرد و وقتی از

صدای سینه به صدای میانی و سر عبور می‌کند بدون هیچ فشاری صدای قوی خود را حفظ می‌کند. عبور او از صداها بدون وقفه و آرام است. او نمونه یک خواننده عالی برای تقلید است.

استیو پری (Steve Perry). استیو خواننده اول گروه راک کلاسیک جرنی (Journey) دارای تکنیک بسیاری عالی است. در واقع به عقیده من او دارای یکی از بهترین تکنیک‌ها در موزیک راک است. او بهترین مثال برای هدف ماست. بدون هیچ وقفه و ناهماهنگی از صدای بم به صدای زیر، بالا رفته و در تمام قسمتهای محدوده بالای سه اکتاو خود همان صدای قوی یکنواخت را حفظ می‌کند. هر اندازه هم صدایش بالا رود هنوز به نظر می‌آید که وابسته به صدای سینه است. اگر شما یک تنور هستید یا می‌خواهید باشید استیو نمونه درخشانی برای تقلید است.

اگر دلتان می‌خواهد به صدای وسط گوش دهید آهنگ (Open Arms) را که یکی از مشهورترین کارهای گروه چرنی است گوش دهید. اینجا نشان داده می‌شود که چگونه یک شعر بین سه صدا شکسته می‌شود: «So now I (در صدای سینه)، «Come to you» (صدای میانی) «With open arms» (صدای میانی).

باربارا (Barbara). اگر شما به عنوان نقش نمونه خواننده زن می‌گردید شاید تعجب نکنید که من چه اندازه به باربارا استرایسند (Streisand) علاقه دارم. صدای میانی او کاملاً به صدای سینه‌اش متصل است بدون آنکه تقریباً تغییری در صدا ایجاد شود. و با آنکه او می‌تواند به صدای سر نیز برسد معمولاً روی نت ر، درست وسط صدای میانی خود متوقف می‌شود و بالاتر نمی‌رود. دلیلش اینست که وقتی به نت‌های بالاتر می‌رود، بیش از اندازه از ارتعاشات صدای سر به صدایش مخلوط می‌شود و برای او و هرکس دیگر سخت است که بتواند قسمت‌های بالای صدای میانی و

قسمت‌های اولیه صدای سر نیز مانند صدای سینه گرم و قوی باشد. صداهاى طلائى باربارا از ادامه و توسعه صدای میانی او حاصل می‌شود. برای شناسائی بیشتر صدای میانی باربارا به آهنگ «Ever green» گوش دهید: «Spirits rise» (صدای سینه) «and their dance is un» (میانی) «rehearsed» (سینه).

آنی‌تا بیکر، آرتا فرانکلین (Anita Baker, Aretha Franklin). این دو خواننده بزرگ زن نیز دارای صدای باشکوهی هستند که شامل صداهاى سینه، میانی و سر می‌باشد که کاملاً بدون وقفه و شکاف به هم ارتباط دارند. به آن‌ها گوش بدهید، تقلید کنید، و یاد بگیرید.

صدای آنی‌تا را در صدای سینه و میانی در آهنگ «Sweet Love» دنبال کنید: (صدای سینه) «Love me Sweet love» (به صدای میانی) «Hear me calling out your name» (به سینه) «I Feel no shame, I'm in love, Sweet love» (به صدای میانی) «Don't you ever go away» (به صدای سینه) «It'll always be this way» Ol' Blue Eyes* بگذارید درباره فرانک سیناترا صحبت کنیم. فرانک

موفق شد شناخته شده‌ترین چهره خواننده مرد (خارج از موسیقی کلاسیک) در تاریخ باشد و او فقط از صدای سینه استفاده می‌کرد. سبک خواندن زمزمه‌وار که توسط او، دین مارتین و تونی بنت (Tony Bennett) به وجود آمد و پالایش یافت همه از مشتقات صدای سینه بودند. این سبک و لحن منعکس‌کننده تصویر یک چهره خونسردی بود که سیگار می‌کشید و ویسکی اسکاچ می‌خورد. صدای سینه مناسب حال و احوال این دوره بود چونکه بیشتر حالت مکالمه‌ای داشت. خواندن با صدای سینه این فکر را در آدم ایجاد می‌کند که خواندن کار آسانی است و

پرمشقت نیست. صدای فرانک به علت جمله بندی اش، نه به خاطر محدوده ای که در آن می خواند صدائی عالی محسوب می شد. او این توانائی را داشت که کلمات را طوری سر هم بکند که مردم بتوانند به راحتی احساس و تفکر او را درک کنند. درباره جمله بندی در فصل آینده صحبت خواهیم کرد. فعلاً هدف شما این باشد که صدای سینه تان را مانند صدای سیناترا قوی کنید - سپس صدای وسط و سر را هم به آن اضافه کنید و ببینید چه اتفاقی می افتد.

الویس. الویس پریسلی (Elvis Presley) هشتاد و پنج درصد یا بیشتر زمان خواندنش را با صدای سینه صرف می کرد اما به عقیده من او یک تنور مخفی بود و گاهی وقت ها اشاره ای هم به صدای میانی داشت. دسترسی او به محدوده صدا های بالا باعث می شد که لحنی زیباتر از سیناترا داشته باشد و وقتی به صدا های بالا می رسید این احساس در آدم ایجاد نمی شد که از محدوده خارج می شود. اگر فرصتی می شد که من با او ملاقات داشتم او صدای میانی بسیار عالی کسب می کرد.

مسأله این نیست که بخواهم از هنرمندان مشهور انتقاد کنم. فقط می خواهم شما را تحریک کنم تا خوانندگانی را که دوست دارید با گوشی که توجه به تکنیک آن ها دارد گوش دهید و ببینید این صدا های مورد علاقه شما با چه تکنیکی ایجاد می شود. این کار باعث می شود که شما متوجه اشکالاتی بشوید که قبلاً هرگز به آنها توجه نداشتید. تمام صدا ها تحت تاثیر تکنیک های خوب و بد قرار می گیرند و این مهم نیست که شما با چه سازی باور نکردنی به دنیا آمده باشید، این ساز به آسانی می تواند با فشار و تنش آسیب ببیند. وقتی شما با تکنیک و تأثیر آن روی صدا های دور و برتان آشنا شدید می توانید گوش خود را حساس نموده و به صدای خود با نظر انتقادی بیشتری گوش دهید و نتیجتاً می توانید تغییرش داده و

بهبترش کنید.

آیا هنوز نمی‌توانید صدای میانی را پیدا کنید؟

شما در چه حالی هستید؟ خیلی وقت‌ها شاگردانی که مدتی در خانه تمرین کرده‌اند پیش من می‌آیند و می‌گویند هنوز نمی‌توانند صدای میانی را پیدا کنند. اگر شما هم در تفاوت بین صدای میانی و سینه کاملاً روشن نیستید، می‌خواهم برگردید به قبل و به قطعه ۱۴ و ۲۴ سی‌دی گوش دهید. آیا می‌توانید کیفیت‌های مشخص هر قسمت صدا را بشنوید و تشخیص بدهید؟ خیلی‌ها در تشخیص تفاوت آن‌ها اشکال ندارند و این برای شروع خیلی خوب است بعد از آن، وقت آن می‌رسد که بیشتر دقت کنید و ببینید چرا نباید قادر باشید صدائی را که می‌شنوید خودتان ایجاد کنید.

بگذارید خیالتان را راحت کنم که وقتی صدای میانی را اجرا می‌کنید آن را تشخیص خواهید داد. گیرا و گرم و بالاتر از صدای سینه است. وقتی متوجه شوید که به‌نت بالا رسیده‌اید و برای ایجاد صدای بالا تحت فشار نیستید، به‌منظور خود رسیده‌اید. و اگر آن را احساس نمی‌کنید احتمالاً هنوز صدای میانی را احراز نکرده‌اید. ممکن است که هنوز از صدای سینه مستقیم به صدای سر می‌روید. اگر متوجه این موضوع شدید نیاز دارید که دوباره به تمرین‌ها برگردید و آن‌ها را انجام دهید.

بگذارید صدا بدون تنش و فشار به نرمی به بالا برسد. این کنترل را بکنید و در جلسات تمرین‌های خود به این نکات برگردید:

— به‌منظور کمک به ایجاد صدای قوی تنفس دیافراگمی را انجام دهید. وقتی من در کلاس‌های مدرسه تدریس می‌کنم در وسط‌های درس از بچه‌ها می‌خواهم هر کسی که هنوز در صدای میانی اشکال دارد دست بلند کند. کار کردن با این شاگردان مرا متوجه این امر کرده است که اولین

دلیل برای نیافتن صدای میانی اینست که آنها عضلات شکم خود را سفت می‌کنند و نمی‌گذارند هوا به‌طور یکنواخت جریان پیدا کند. بستن (زیپ کردن) تارهای صوتی به‌حالت صدای میانی آسان است. اما تا زمانی که آگاهانه از فشار آوردن جلوگیری نکنید، و خواندن را مثل وزنه‌برداری تلقی کنید، شما نمی‌توانید صدای میانی را ایجاد کنید. انسدادی که ماهیچه‌های سفت‌شده شکم ایجاد می‌کنند آنچنان فشار هوای زیاد تولید می‌کنند که تارهای صوتی نمی‌توانند در مقابلش مقاومت کنند.

وقتی عضلات شکم را سفت می‌کنید چه احساسی دارید؟ موقع بالا بردن صدا متوجه می‌شوید که هوای کافی برای ایجاد صدا ندارید. احساس می‌کنید به‌جای اینکه از تمام گلوی خود استفاده کنید گوئی سعی دارید از یک سوراخ سوزن فوت کنید.

بیشتر مردم وقتی تمرین‌های صدائی را شروع می‌کنند تمرین‌های تنفسی را کنار می‌گذارند. این کار زیاد چشمگیر نیست. به‌نظر نمی‌آید و نامرئی است. اما هر موقع در تکنیک‌های صدایی خود با دیواری غیر قابل عبور مواجه شدید، اولین جایی که باید برگردید تمرین‌های تنفسی می‌باشد. بدون مقدار درست هوا، تارهای صوتی شما از ایجاد صداهائی زیبا ناتوان است.

من مخصوصاً تکنیک زیر پا گذاشتن کتاب را که در فصل سوم شرح داده‌ام توصیه می‌کنم. که واقعاً برطرف‌کننده مانع تنفسی است.

— وضعیت سر خود را کنترل کنید و وقتی به شستی‌های پیانو نگاه می‌کنم آن‌ها را در وضعیت افقی می‌بینم. برای من هیچ اشکالی ندارد که دست چپ خود را به پائین‌ترین نت برسانم همان‌طور دست راستم را هر جا که بخواهم حرکت دهم. همه نت‌ها در هر حال در وضعیت افقی خودشان قرار دارند. صدای شما هم همین وضع را دارد اما بسیاری از

سخنران‌ها و خواننده‌های بی‌تجربه گمان می‌کنند نت‌هایی که به کار می‌برند، صداهایی که می‌خواهند ایجاد کنند از بالا به پایین چیده شده است مانند پیانویی که به یک طرف خم شده باشد.

برای اینکه پیانویی را در آن وضع بتوانید بنوازید باید برای رسیدن به نت‌های پائین روی زمین بخوابید و برای زدن نت‌های بالا به هوا بپرید. بعضی از گویندگان و خوانندگان هم فکر می‌کنند برای ایجاد صدا هم کار مشابهی باید کرد. هرچه چانه‌شان به سینه نزدیک می‌شود فکر می‌کنند که جای نت‌های پائین است سپس برای اجرای نت‌های بالاتر، سرشان را به سوی آسمان بالا می‌کنند و مانند یک زرافه گردنشان را برای خوردن برگ درختان بالا می‌کشند، گویی این وضعیت به نحوی آن‌ها را برای ایجاد نت‌های بالا یاری خواهد داد. در صورتی که چنین نیست. دردی که از این راه در گردن ایجاد می‌شود خود یک منبع دیگر تنش می‌باشد که مانع رسیدن به صدای میانی می‌شود. برای کنترل وضعیت چانه خود در موقع تمرین از یک آئینه دستی کوچک استفاده کنید. چانه‌تان را در وضع افقی نگاه داشته و بگذارید نفس و صدای شما کار خود را بکند. تکرار می‌کنیم: اگر شما مثل آنی (Annie) احساس می‌کنید از خواندن «...Tomorrow! Tomorrow! I Love Ya...» دچار تنش می‌شوید، فردا صدایی نخواهید داشت. رها شدن از منبع هر نوع تنشی راهی است که پاداشی عظیم دارد.

— وضع شانه‌هایتان چگونه است؟ آیا با انجام تنفس حرکتی در آن‌ها مشاهده می‌شود؟ برای اینکه نمایش به یادماندنی از تاثیر فشار شانه‌ها روی تنفس داشته باشید، سعی کنید شانه‌هایتان را تا حد گوش‌هایتان بالا ببرید و ضمن ادامه تمرین در همان‌جا نگاه دارید. خسته‌کننده است، این‌طور نیست؟ پس شانه‌هایتان را به وضع درست اولیه برگردانده و

بگذارید همان‌جا بماند.

– ترفندهای مفید مانند صدای فریاد به کار برده و آن‌ها را شدیداً اغراق آمیز کنید. برای ساختن صداهایی که برای شما از همه راحت‌تر است از شیوه الکلنگ استفاده کنید. الکلنگ دیگه چیه؟ این تکنیکی است که صداهایی را که در تمرین‌ها برای شما آسان است با صداهای مشکل عوض کنید. برای این کار دو راه موجود است من پیشنهاد می‌کنم که هر دو را امتحان کنید و ببینید کدام برای شما مناسب است. این دو روش را در قطعه ۲۵ سی دی گوش دهید.

۱- وقتی شما به نت‌های بالا می‌رسید صدائی را که دوست دارید با سیلابی که من در سی دی می‌خوانم عوض کنید. در سری تمرین یک اکتاو آرایشی از صدا را تنظیم می‌کنیم که با یک نت بالا که چهار بار تکرار می‌شود با تمام می‌رسد. در تمرین gug شاگرد من رایان (Ryan) gug‌ها را را می‌خواند تا به نت‌های بالا می‌رسید و در آنجا به جای gug‌ها mum را تکرار می‌کرد که در نت‌های بالا آسان‌تر بود.

۲- تعدادی سیلاب که دوست دارید برای خودتان انتخاب کنید و بخوانید و آنها را به دنبال یک سری صداهایی که برای شما مشکل است بخوانید. رایان در ابتدا تمرین‌هایی را انجام می‌داد که در نت‌های بالا gug را با mum عوض می‌کرد. سپس یک سری gug و یک سری mum را پشت سر هم اجرا می‌کرد. این تغییر کمی گیج‌کننده است اما همین باعث مؤثر بودن آن می‌شود. با این ترفند فکر خود را گول می‌زنید که خیال کند در صدای میانی می‌باشد. حتی زمانی که صدائی را که برایتان مشکل است ایجاد می‌کنید، مغز شما فقط می‌خواهد شما را به احساس راحت و کم تنش صدای میانی برگرداند حالا سیلابی که به کار می‌برید مهم نیست چه باشد.

— آیا وقتی به نت‌های بالا می‌رسید نعره می‌کشید؟ در این صورت صدا را پایین بیاورید برای تارهای صوتی شما، وقتی نیروی اضافه برای بلندی صدا در نت‌های بالا مصرف می‌کنید، مقابله با تغییرات بلندی صدا ناراحت‌کننده است. موقع بالا بردن صدا هدف‌تان این باشد که شدت صدا یکنواخت باشد اگر از کارتان مطمئن نیستید از یک ضبط صوت استفاده کنید یا از یکی از دوستان خود بخواهید به تمرین شما گوش دهد.

— آخرین نکته این که از صدای سینه به صدای سر رفتن را موقوف کنید. این هم مشکل است و هم آسان. زیاد کار کنید.

وقتی من می‌گویم زیاد کار کنید تا حالا باید متوجه شده باشید که منظورم فشار آوردن به خود نیست. منظورم اینست که همه انرژی خود را برای رسیدن به هدف‌تان صرف کنید. بعضی از مردم فکر می‌کنند برای اینکه بدون فشار صحبت کنند و بخوانند نیاز دارند که تمام بدن خود را کاملاً در حال استراحت نگاه دارند. این حرف صد درصد درست نیست. بدن آدم باز نیاز به کار سخت دارد تا صدا را از سینه به میانی و سر برساند و اگر به علت تنش و فشار عضلات آسیب نبیند می‌تواند به بهترین وجه کارائی و قوت داشته باشد، اگر فکر می‌کنید که سخنران‌ها و خواننده‌های بزرگ در یک حالت خلسه خواب‌آلود هستند به شدت در اشتباه هستید، تمرکز و توجه و انرژی صدای شما را جلا داده و درخشان می‌کند بدون آن‌ها کسل‌کننده و بیروح است.

پس فکرتان را برای کمک به خود به کار بیندازید. دیگر نگوئید که نمی‌توانید صدای میانی را پیدا کنید، و هر کاری از دستتان بر می‌آید بکنید بازی کنید، تجربه کنید، صداها را عجیب و غریب در بیاورید حتی شبیه دیوانه‌ها بشوید. با کنترل آنچه در فوق گفته شد و اطلاعات داده شده در فصل ۴ مطمئن باشید که به عواملی که با قرار دادن آن‌ها در پهلوی هم

صدائی عالی را می‌سازید دسترسی پیدا می‌کنید. اگر یادتان باشد که موقع یادگیری رانندگی چه اندازه در مورد جزئیات کار دنده عوض کردن فکر می‌کردید و عمل می‌کردید تا این کار به‌طور اتوماتیک و بدون تفکر انجام گیرد، یادگیری به‌کارگیری صدایتان با یک روشن جدید نیز همان قدر تمرکز و تمرین لازم دارد. هرچه برای یافتن صدای میانی انرژی صرف کنید و پاداش بیشتری نصیب‌تان خواهد شد.

اگر دلتان می‌خواهد به صدای بالاتر بروید

من می‌خواهم قبل از اینکه وقت زیادی روی صدای سر صرف کنید مطمئن شوم که شما در صدای سینه و میانی مهارت کافی به‌دست آورده‌اید. به‌این دلیل در بیشتر تمرین‌ها صدای سر زیادی نخواهید یافت. تا آنجا که من می‌دانم، در سعی به‌رسیدن به صداهای بالا آنقدر پتانسیل تنش و فشار موجود است که برای ۹۵ درصد ماها ارزش چنین کوششی وجود ندارد. تمرین‌هایی که شما یاد گرفته‌اید تقریباً سه اکتاو را شامل می‌شود.

اگر این تمرین‌ها را آنطور که من نشان داده‌ام عمل کنید، به‌شما بیش از آنچه انتظار داشتید محدوده صدایی مرتبط و قابل استفاده نصیب می‌کند.

اما برای درصد کمی از شما که می‌توانید و دلتان می‌خواهد در صدای سر بالاتر روید، بگذارید در این مورد دوباره استفاده از سی‌دی صحبت کنیم. وقتی گام به‌بالاترین نت می‌رسد سی‌دی را متوقف کنید و خودتان با همان سیلاب ادامه دهید و از جایی که من متوقف شده‌ام بالاتر بروید و هر بار نیم پرده بالاتر روید. با همین ریتم و الگویی که شروع کرده بودید تا هرچه می‌توانید بالاتر بروید. وقتی به‌حد نهایی خود رسیدید دوباره از

پایین شروع کنید تا به نقطه‌ای برسید که سی‌دی را متوقف کردید. دستگاه را برگردانید و همراه من بخوانید. این کار را با هر کدام از تمرین‌ها که دلتان خواست انجام دهید.

هرگاه مدت زیادی با نت‌های بالای گام بخوانید و بیشتر صدای میانی و سر را به کار ببرید، موقع برگشت به نت‌های پایین سینه ممکن است به‌طور موقت احساس کنید که نت‌ها بخار می‌شوند. به‌نظر می‌رسد که شما کمی از محدوده پائین صدا را از دست داده‌اید. این اثر ممکن است تکان‌دهنده و در وهله اول باعث ناراحتی شود، اما کاملاً طبیعی است. وقتی شما مقدار زیادی با صداها یا بالا کار کنید تارهای صوتی به‌حالت کوتاه بودن عادت می‌کنند. این اثر موقت است. محدوده صدایی پایین شما در عرض چند دقیقه به‌طور کامل به شما بر می‌گردد.

به‌خاطر داشته باشید بیشتر خانم‌ها استنباط نادرستی از صدای سر دارند. سابقاً شما با معلم‌هایی برخورد می‌کردید که آنقدر روی صدای سر تکیه می‌کردند که شما از انجام ندادن آن احساس گناه می‌کردید. قبل از اینکه اشتغال ذهنی با ایجاد صدای خیلی بالای سر داشته باشید، مطمئن باشید که شما هر آنچه را که صدای سینه و میانی به شما می‌دهند جذب کرده‌اید. اینرا بدانید، من در طی سال‌ها با خیلی از خوانندگان اپرا کار کرده‌ام و بیشترین مدت از بیست سال اول آوازخوانی ام را قطعات اپرایی یاد گرفته و اجرا کرده‌ام من خوانندگان اپرا را هم مثل هرکس دیگر تعلیم می‌دهم: هرکسی، حتی سوپرانوهای اپرایی با صدای بالا هم، قبل از رفتن به صدای سر، باید با صدای سینه و میانی شروع کنند. این بخش‌های پایین محدوده صدایی یک پایه محکم برای صدای سر کامل محکم با طنین قوی می‌سازد. شما باید این نردبان را پله‌پله بالا روید بدون جهیدن و با توجه به هر بخش از صدای خود.

هنگامی که راهی دشوار به نظر می آید یادتان باشد: ارزش آن دشواری را دارد هرکسی خواهان نتایج زودرس است و تکنیک من از دیگر تکنیک ها که دیده ام سریع تر است. اما همانطور که گفته ام مهارت واقعی زمان لازم دارد. به جایزه و بهره ای که عایدتان خواهد شد چشم بدوزید و در آرزوی موفقیت ها باشید و یادتان باشد: وقتی راهی سخت است، سختی را تمرین از بین می برد.

یکی از شاگردان من سارا اخیراً به دسته کر کلیسا پیوسته بود البته نه به عنوان ستاره بلکه یک عضو خوشحال و راضی گروه آلتو. او با گوش دادن به موسیقی انجیل پرورش یافته بود و عاشق جهش ها و پرش های باشکوه صدا بود که آدم را از شادی باور نکردنی لبریز می کند. اما همیشه فکر می کرد که توانایی اجرای این صداها کار آدم های معمولی نیست و به هنرمندان سوپرستار نیاز است. وقتی در یک اجرا در کلیسا متوجه شد صدای غنی مورد نظر از سولیست هایی که در چند قدمی او ایستاده بودند بیرون می آید یکه خورده و دچار تعجب شدید شد که چگونه این موجودات زمینی آن نت های بالا را می خوانند. علت این بود که کیفیت و زرنانس (طنین و ارتعاش) هر نتی که می خواندند کاملاً هماهنگ بود. صداها ی بالا هم مثل صداها ی پایین گرم و گیرا بود. هر نت، در هر جای گام که بود، مثل یک زنگ کریستال طنین می افکند.

وقتی سارا پیش من آمد سؤالی که در ذهن داشت این بود، آنها چطور می توانند این کار را بکنند؟ آیا او هم می تواند این توانایی را کسب کند؟ هدف ساده و زیبای کار مشترک ما یافتن پاسخ این سؤال بود.

سارا صدای زیبایی داشت. در واقع او دارای دو صدای زیبا بود. یکی صدای سوپرانوی عالی که در مدرسه محلی نزدیک محل سکونتشان که پدر و مادرش در بچگی او را به آنجا فرستاده بودند پرورش داده بود

دیگری صدای سینه در آن مدرسه روی صدای سر بیشتر تأکید داشتند. او از اینکه می‌توانست نت‌های خیلی بالا را بخواند خوشحال بود و احساس غرور می‌کرد. اما وقتی سنش بیشتر شد متوجه شد که این نوع خواندن دارای محدودیت‌های خودش است. وقتی موقع گردش با دوستان او با صدای تربیت‌یافته سر آواز می‌خواند و یا همراه صدای رادیو می‌خواند، صدایش شبیه به یک خواننده اپرای بیگانه از یک قرن دیگر بود. خوب این تا اندازه‌ای ناراحت‌کننده بود. بنابراین او کاری را کرد که بیشتر مردم می‌کنند و نت‌های بالا را کنار گذاشت و شروع کرد به خواندن چیزهایی با صدای سینه. این کار کسی را ذوق‌زده نمی‌کرد اما خودش راضی بود که یک آلتو باشد. حداقل صدایش مانند افراد دیگر این کره بود که در آن زندگی می‌کرد.

اما وقتی پیش من آمد صدای سینه و سر او مانند دو جزیره جدا از هم بود که دریایی در بین آن فاصله انداخته بود.

در اولین جلسه‌ای که با هم شروع کردیم من به سارا تمرین‌هایی را که شما کار کرده‌اید ارائه دادم. در همان تمرین‌های اولیه در عرض نیم ساعت شوق به درک، شنیدن، و احساس صدای میانی واقعی کرد. در هفته‌های بعدی نیز کمی سعی و تلاش کرد. او صدای میانی را پیدا کرد، البته در ابتدا در ارتباط آن با صداها دیگر مشکل داشت، صدای میانی دوباره قوی شد، و به تدریج این صدا بخشی از صدایش شد که می‌توانست روی آن حساب کند.

پس از مدتی که سارا با من کار کرد یک روز مرا به یک کنسرت در کلیسای خود دعوت کرد. من جزو تماشاگران بودم و شاهد بودم که چگونه سارا چند قدم جلوتر آمده و از گروه بیرون آمد و یک سولوی عالی که اوج گرفته و قلب را مالا مال از شادی می‌کرد خواند. شاید

به خاطر آن روز به خصوص یا به خاطر مکانش بود، به هر حال در آن لحظه
ما هر دو خود را خیلی به خدا نزدیک احساس کردیم.
این یکی از آن اعجازهای مشکل به دست آمده بود که من هر روز در
کار خود می بینم. صبر، پشتکار تمرین شما را هم به آنجا می رساند.



صدای صحبت خود را مانند آواز خواندن بکنید

صدای صحبت تان چطور است؟ آیا تا حالا تفاوتی را مشاهده کرده‌اید؟ اگر تمرین‌های خود را مرتب انجام داده باشید، به آرامی تنفس و وضع حنجره خود دقت داشته باشید، احتمالاً چند تغییر مثبت در طرز صحبت کردنتان ملاحظه کرده‌اید. شما فشار و تنش زیادی را پشت سر گذاشته‌اید و صدای شما باید قوی‌تر، با تنش کمتر و برای شنیدن راحت‌تر شده باشد. اگر اینطور است تبریک می‌گوییم! شما اجازه دادید تمرین‌ها کاری را که از آن‌ها انتظار می‌رفت انجام دهند - حالت طبیعی صدای خود را حفظ کنید نیازی به اصلاح خاص دیگری از سوی شما نیست.

تمرین‌های ارائه شده پر از صداهایی است که هوا و تارهای صوتی را وادار می‌کند تا در تمام محدوده صدایی تان به صورت مفید با هم کار کنند. هر بار که آن‌ها را انجام می‌دهید به بدنتان یادآوری می‌کنید که برای ایجاد صدایی آنچنان کارا و طبیعی چه اندازه راحت عمل می‌کند. در حقیقت اگر چندین هفته به طور جدی کار کنید، حدود ۹۵ درصد مسائل صدای صحبت خود را رفع کرده‌اید، به آن تغییر حالت داده، آن را تقویت کرده، و تنش و فشار را از جسم خود دور کرده‌اید.

اما ممکن است شما اینطور احساس نکنید. امکان دارد از خواندن تمرین‌ها لذت ببرید و به راحتی به صدای میانی برسید، با این حال وقتی تمرین را کنار می‌گذارید، احتمالاً به نظر تان می‌رسد که دوباره به مسایل و اشکالات صدای صحبت تان، که امیدوار بودید رفع شود، بر می‌گردید. یا شاید به علت زحمت زیادی که برای رسیدن به صدای میانی می‌کشید، داسرد می‌شوید. اگر شما مثل برخی از شاگردان بدین می‌باشید، ممکن است به این عقیده برسید که آواز خوانی شما هنوز اسف‌انگیز است و بدتر از آن شاید از تغییر صدای صحبت تان اصلاً آگاهی نداشته باشید.

چرا اینطور است؟ پاسخ ساده اینست که شما هنوز آواز خواندن و صحبت کردن را دو مقوله جدا از هم فکر می‌کنید، دو فعالیت نامربوط به هم، و هنوز به مفهوم صحبت کردن به شیوه آواز خواندن پی نبرده‌اید. در این فصل می‌خواهم به شما کمک کنم تا فاصله‌ای را که بین خواندن تمرینات تان با صحبت کردن تان موجود است پلی زده و پر کنید. من به شما نشان خواهم داد که چگونه کیفیت‌های صدایی را که در تمرین‌های خود کشف می‌کنید به صدای صحبت قوی و طنین‌دار، که آرزویش را داشتید، منتقل کنید.

از شما خواهم خواست که به طور خاص به تعداد زیادی از مفاهیم متمرکز بشوید. شاید فکرش هم خسته کننده باشد که باید به چگونگی کار کرد تارهای صوتی خود وقتی صداها را در می‌آورید بیندیشید، و یا اینکه وقتی سعی می‌کنید تنفس، حجم صدا و یا چیزهای دیگری را که مثل تکه‌های بی‌نهایت یک پازل بزرگ است، اصلاح کنید چه اتفاقی می‌افتد. لطفاً با من بمانید. وقتی کمی جلوتر رفتیم کل این چیزهای کوچک در یک چیز جمع می‌شود که نیازی به فکر خودآگاه نخواهد داشت یعنی به طور اتوماتیک و ناخودآگاه انجام می‌شود. صدا و جسم

شما جاافتاده و همه چیز به طور خودکار درست می شود.

این را هم به خاطر داشته باشید که برای داشتن صدای دلخواه مورد نظر خود لزوماً نایست صدای کاملاً بی عیبی داشته باشید. چند سال پیش من با یک هنرپیشه معروف روی صدای آوازخوانی او کار می کردم. یک روز ضمن صحبت او متوجه شدم که در انتهای جمله ها هوا را بیش از اندازه نگه می دارد و نتیجه کار این بود که صدایش کمی خشن باشد. این موضوع را به او یادآوری کردم و فکر کردم که تغییرات کوچکی در آن بدسیم. او حرف مرا قطع کرد و یادآور شد که او در یکی دو فیلم سینمایی مشهور مربوط به تورات نقش صدای خدا را بازی کرده است و این صدا مربوط به آن است. من بلافاصله حرف او را پذیرفتم چون وقتی صدایی برای خدا خوب باشد لابد باید برای یک هنرپیشه موفق نیز خوب باشد. - هرچند که شاید ما دلمان بخواهد کمی کار کنیم تا مطمئن شویم که صدای خدا خشن دار نباشد.

مسأله کامل بودن نیست. هدف ما یافتن صدای صحبت کردنی است که ما را معرفی کند و پیام ما را درست و به طور مؤثر برساند، خودتان را محبور نکنید که همه چیز را اصلاح کنید. فقط روی صداهایی که با آن مواجه هستید کار کنید و آنچه مؤثر و کارا است حفظ کنید.

می دانم که برای چسبیدن به تمرین های آوازی همت و اراده لازم دارد مخصوصاً اگر هدف نهایی شما خواننده شدن نباشد من شما را به خاطر کاری که تا حال کرده اید تحسین می کنم. حال شما را به چالش می کشم و می خواهم قدمی بالاتر نهاده و تغییرات صدای خود را به نمایش بگذارید و بعد بگذارید روی صحبت کردتان اثر بگذارد. این کار آسان تر از آنست که فکر می کنید.

تبدیل صدای سینه به صندوق جواهر

قبل از هر چیز می‌خواهم توجه شما را به یک موضوع جلب کنم: کیفیت صدای خواندن شما مخصوصاً وقتی به نت‌های بالای تمرین‌ها می‌رسید، نمی‌تواند معیار مناسبی برای سنجش خوبی صدای صحبت کردن شما باشد. پیدا کردن صدای میانی طنین باشکوهی به کلمات صحبت شما می‌دهد. بنابراین من می‌خواهم هدف‌تان این باشد و موقع تمرین صدای میانی را فراموش نکنید.

اما اگر شما برای پیدا کردن صدای میانی سعی زیادی کرده اما از این بابت راضی نیستید، از کار دست نکشید - و فکر نکنید چون در تمرین‌ها موقع بالا رفتن صدا احساس ناهمگونی و عدم تعادل می‌کنید، صدای صحبت شما پیشرفت نمی‌کند، خیلی از صداهایی که ما در صحبت به کار می‌بریم، همانطوری که گفتم، در سینه جا دارد. سؤال اصلی برای سخنران‌ها اینست: صدای سینه شما در چه حال است؟ آیا احساس می‌شود که حالا گرم‌تر و قوی‌تر شده است؟ آیا ضمن اجرای تنفس دیافراگمی وقتی تارهای صوتی خود را رها می‌کنید تا با جریان هوای ملایم ارتعاش قوی ایجاد کنند چه احساسی را تجربه می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید که حنجره‌تان به جای بالا رفتن و بستن راه گلو در وضع متعادل‌تری قرار دارد؟

در حال حاضر اجازه بدهید صدای میانی را کنار گذاشته و توجه خود را به پیشرفت صدای سینه شما که از تمرین‌هایتان به دست آمده معطوف داریم که کمک به صحبت‌های روزانه‌تان می‌کند. من می‌خواهم کیفیت‌های ناراحت‌کننده صدای‌تان را از قبیل صداهای خش‌دار، شیپوری، تودماغی و نفس‌دار برای همیشه کنار گذاشته باشید. این کیفیات نه تنها باعث کوتاهی در رساندن پیام شما به شنونده می‌شود، بلکه

به شدت برای صدایتان مضر می باشد. به خاطر سلامتی تارهای صوتی - این موضوع برای خوانندگان خیلی اهمیت دارد - شما باید صداهایی را که ایجاد تنش و فشار می کنند از سر راه صحبت کردن خود دور کنید.

وقتی این قدم ها را بر می داریم، آنچه ما در حقیقت انجام می دهیم به صدای شما اجازه می دهیم که مثل خودتان جالب باشد. حالا که می خواهیم اصولی را که برای درخشش صدای خود تمرین کرده اید به کار ببریم، یک تغییر مشخص، قوی و پایدار در دسترستان می باشد.

تشخیص های پیشین را به روز بکنیم: حالا صدای شما چگونه است؟

بگذارید با گوش دادن مجدد به صدای شما شروع کنیم. چون ممکن است شما از تغییری که در دوره تمرین ها بوجود آمده آگاه نباشد می خواهم برگردید به فصل دوم و آزمایش های تشخیص صدا را مجدداً سریعاً مرور کنید. این تست ها را انجام داده و ضبط کنید سپس آن ها را با آنچه در شروع کار با هم کردید مقایسه کنید. آیا تغییراتی ملاحظه می کنید؟ چه چیزی بهتر شده است؟ آیا اشکالات خاصی که موجود بود از بین رفته است؟ ذیلاً مجموعه ای از تمرین ها را ارائه می کنیم که برای بهبود بخشیدن به کیفیت های نامناسب که هنوز ناراحتان می کند، به کار می روند. در فرایند به کار بردن آگاهانه تمرین ها برای تغییر صدای صحبت تان، شما به خودتان تعلیم خواهید داد که چگونه بین آنچه موقع آواز خواندن انجام می دهید و آنچه در موقع صحبت اتفاق می افتد ارتباط مستقیمی برقرار کنید. من قول می دهم که شما از آنچه می شنوید خیلی خوشحال خواهید شد. صحبت کردن به شیوه خواندن کلید معجزه صدایی است.

آیا هنوز صدا بیش از اندازه هوادار است؟

اگر صدایی را که در نوار پیشرفت صدایتان می‌شنوید هنوز خیلی یواش و کم حجم است، می‌خواهم شما در چند صدای انتخاب شده تمرین‌های صدایی متمرکز شوید. آنچه بیشتر از همه برای شما مفید واقع می‌شود صدای gug و goog است. این گهای آخر سیلاب‌ها در کم کردن جریان هوا به تارهای صوتی به شدت مؤثرند. و هر دو سیلاب باعث حرکت تارهای صوتی به سمت وضعیت مناسب شده و بدون اینکه در معرض بمباران هوای بیش از اندازه باشند به ارتعاش در می‌آیند. حال این صداها را امتحان کنید: به قطعه ۱۵ (مردها) یا ۱۶ (زن‌ها) سی‌دی برگردید و دو تمرین اولی را با به کارگیری gug و سپس gug بخوانید. شرط می‌بندم که خواندن شما گرم‌تر و قوی‌تر از آنچه در نوار شنیدید می‌باشد. نتیجه همراهی بهتر تارها با صداها.

وقتی تمرین را انجام می‌دهید، مطمئن باشید که با شدت بیشتر از معمول می‌خوانید، با شدت صدایی که بخواهید کسی را به جای یک متری از سی‌چهل متری صدا بزنید. متمرکز شوید ببینید چگونه gug و gug صدای شما را بیرون می‌پراند.

حالا برگردید و چیزی را در ضبط صحبت کنید - هرچه به ذهنتان می‌رسد (یا اگر دلتان می‌خواهد پاراگراف قبلی را بخوانید). از جایی شروع کنید که gugها و googها را اجرا کردید. سعی کنید صدا در طول صحبت حجم، شدت و گیرایی مساوی داشته باشد. در ابتدا اگر بین کلمات و صداها حالت قطع و وصل ایجاد شود و صحبت کردن کمی به صورت بریده‌بریده انجام گردد مفید است تا اینکه شما بتوانید برای خودتان جمله‌ای «صحبت آوازی» مانند «Gug, gug, this is how I say gug» پیدا کنید.

(در قطعه ۲۶ سی دی شما نمایش این نوع قطع و وصل صدا را می‌توانید بشنوید.) به کوشش خود ادامه دهید تا سیلاب‌های تمرین و کلمات کیفیت کاملاً یکسانی پیدا کنند. صحبت شما بلندتر و گیراتر و خیلی کمتر هوادار خواهد بود.

از به کارگیری صداهاى گلوبى نیز مانند (naa, nay) در تمرین‌ها می‌توانید استفاده زیاد ببرید. این دو صدا به‌طور استثنائی برای به‌ارتعاش در آوردن تارهای صوتی در یک وضعیت طول کامل و ضخیم، مفید هستند. به‌قسمت تمرین‌های عمومی برگشته و بخش‌های naa, nay را دوباره انجام دهید. بگذارید صداهاى تمرین برخورد هوا با تارهای صوتی را تنظیم و تثبیت کنند سپس بلافاصله به صحبت کردن تغییر جهت بدهید. در جمله صحبت صدای کوتاه a را وارد کنید، مانند آنچه که فوقاً با صداهاى goog, gug کردید. چندبار naها را بخوانید، سپس جمله‌ای مانند «Icaaaaaan haaave thaaat.» را امتحان کنید. صدا را بیرون بدهید که گرمی آن را بیشتر می‌کند: «I caaaan haaave thaaat.»

بیشتر مردم تمرین‌های صداهاى naa, nay را با گرمی و شدت بیشتر می‌خوانند چونکه اجرای آن آسان‌تر و خوشایند است اما وقتی صحبت می‌کنند معمولاً صدایشان را تو می‌دهند و شدت آن را کم می‌کنند به‌طوری‌که به‌نظر می‌آید که می‌ترسند کسی را ناراحت کنند، صحبت با شدت کم تأثیر مستقیمی در صدای صحبت کردن دارد: هوای کافی برای ایجاد صدای مناسب به‌تارهای صوتی نمی‌رسد.

صدای صحبت کردن خود را بلندتر کنید. من این را روزی ده دوازده بار از شاگردانم می‌خواهم و ۹۰ درصد وقت خود را صرف آن می‌کنم حتی خونگرم‌ترین و معاشرترین آنها هم به‌من ایراد می‌گیرند و می‌گویند «اینطوری که دارم داد می‌زنم!» لطفاً یادتان باشد که صحبت کردن قرار

است تمام بدن را به کار گرفته انرژی لازم را به مصرف برساند. من مشاهده کرده‌ام که خیلی از مردم مخصوصاً آن‌ها که صدای هوادار دارند فقط یک اینچ مکعب از بدن خود و یک سانتی متر مکعب از انرژی خود را موقع صحبت کردن به کار می‌گیرند. صحبت خوب اینست که کلمات و صداهایی را که می‌خواهد به‌چنگ گرفته و آن‌ها را با قدرت، البته نه با فشار، به بیرون بدن خود هدایت کند.

آیا منظور من این است که صدای یواش محلی از اعراب ندارد؟ البته که نه. مثلاً اگر شما در یک وضعیت رماتیسم قرار داشته باشید طبیعی است که بخواهید صدایی هرچه دوستانه، اغواکننده و احساساتی داشته باشید - و داد زدن در گوش کسی که دوستش دارید زیاد جالب نخواهد بود. چه چیزی باعث می‌شود که شخص مورد علاقه شما یا همکار نزدیکی در یک صحبت فشرده و آهسته، حضور کامل شما را احساس کند و متوجه علاقه و احساس شما شده بداند که به آنچه می‌گویید کاملاً اعتقاد دارید؟ شنونده شما وقتی حرف شما را درست می‌شنود و درک می‌کند که هر نقطه از جسم شما با صدایتان مرتبط باشد و هر کلمه‌ای که می‌گویید به ارتعاش واقعی تار صوتی مربوط باشد. به قطعه ۲۷ سی دی گوش دهید تا فرق بین صدای نفس‌دار زمزمه‌وار را با صدای آهسته‌ای که مرتبط است متوجه شوید.

وقتی تمرین می‌کنید صحبت خود را با شدت صوتی طبیعی که از به کارگیری سیلاب‌های nay, naa, goog, gug حاصل می‌شود وفق دهید. احساس خواهید کرد که هوادار بودن صدای صحبت‌تان به‌طور مداوم جایگزین یک جذابیت و حضور جدید می‌شود.

رفع خشونت و ناصافی از صدا

در اینکه چه چیزی باعث می شود که انتهای جمله شما با تنی خشن تمام شود هیچ رازی وجود ندارد، همانگونه که قبلاً دیدیم هم علت و هم راه اصلاح آن، هواست. وقتی موقع حرف زدن از هوا کم می آورید مثل اینست که سوخت صدایتان تمام می شود. خیلی از شماها شاید متوجه شوید که وقتی با تنفس دیافراگمی کار می کنید صدایتان نرم تر شده و احتمال افتادن به دست اندازهای ناهموار را ندارد. اما چون ارتباط بین تنفس و صحبت کردن را به راحتی می شود از دست داد دلم می خواهد روی چند اصل تأکید کنم.

شما می دانید که وقتی نفس می کشید اگر دست خود را روی شکم درست بالای ناف خود قرار دهید، ضمن بیرون دادن نفس باید دستتان به آرامی حرکت کند. وقتی موقع صحبت کردن با کسی دستتان همان جا بماند باید همان حرکت آرام در تمام مدت صحبت شما ادامه داشته باشد. هنگامی که کلمات از دهانتان بیرون می آید شکم شما باید به طور مداوم همان حرکت به داخل را انجام دهد، در این موقع خیلی سخت است که هوا تحت فشار قرار گیرد یا کم بیاورد. پس بگذاریم به حالت تنفس برگشته و ببینیم آیا شما می توانید آنچه احساس می شود تجربه کنید و آیا صداها آمادگی دارند که خشونت را از صوت شما حذف کنند.

دقت کامل خود را به تنفس معطوف دارید. بایستید به منظور حفظ وضع مناسب بدن برای تنفس انگشتان پای خود را روی کتابی بگذارید، عمیق و کامل نفس بکشید مراقب سینه و شانه هایتان باشید تا بالا نروند: انبساط کامل قسمت پایین شکم خود را احساس کرده و روی آزاد کردن نفس خود متمرکز شوید چنانکه هیچ فشاری نه موقع تو کشیدن و نه موقع بیرون دادن نفس احساس نکنید. وقتی تنفس تان آرام و بدون فشار است

چیزی را بردارید و با صدای بلند بخوانید یا شروع کنید برنامه کارهایی را که امروز انجام خواهید داد شرح دهید. وقتی این کار را می‌کنید روند تنفس عمیق و کامل خود را حفظ کنید دستتان را روی شکم اطراف ناف گذاشته و تمرکزتان به سمت داخل رفتن شکمتان موقع بیرون دادن صدا باشد. هرچه صحبت می‌کنید شکمتان باید به سمت داخل حرکت کند. وقتی لحظه‌ای کوتاه یا بلند توقف می‌کنید، شکمتان نیز برای لحظه‌ای حرکت به داخل را متوقف خواهد کرد، و وقتی دوباره شروع می‌کنید حرکت شکمتان به سمت داخل ادامه پیدا می‌کند تا زمان تجدید تنفس برسد. تا زمانی که این حرکت به داخل شکم اتفاق می‌افتد شما در صدای خود خشن بودن احساس نخواهید کرد صحبت با هوای زیاد را ضمن اینکه دستتان را به عنوان راهنما روی شکم گذاشته‌اید تجربه کنید.

من همچنین دلم می‌خواهد به اندازه بلندی صدا توجه کنید. با کم کردن صدا (بدون پیچ کردن) شما می‌توانید بلافاصله صدایتان را به حالت خشن در بیاورید. این کار باعث می‌شود که تارها مرتعش شوند اما بدون هوای کافی به صورت نامالیم به هم برخورد کنند. شدت صدای مناسب برای صحبت کردن چه می‌باشد؟ من شما را تشویق می‌کنم که میزان صدا را با شعار «به من گوش بده» تنظیم کنید این شعارها صورت‌های دیگری هم دارند مانند «خیلی مهم است که به من گوش بدهی.» یا «دلم نمی‌خواهد به خاطر چیزی دیگر مورد توجه قرار نگیرم.» من نمی‌گویم داد بزنید یا فریاد بکشید منظورم داشتن میزان شدت صدایی است که به اهمیت کلماتی که می‌گویید مربوط باشد. وانگهی اگر حرفتان مهم نیست چرا زحمت ادای آن را می‌کشید؟ و چرا باید من گوش بدهم؟

باید یادآوری کنم که میزان انرژی لازم برای جلب توجه و ایجاد

کیفیت‌های جذاب صدا برابر میزانی است که برای ایجاد صدای برتر، که به راحتی قابل شنیدن است، مورد نیاز است به نظر می‌رسد که صداهای ما برای این ساخته شده که جذاب باشد و شنیده شود، البته اگر ما رهایشان نکنیم. سعی کنید حتی برای یک روز بلندتر حرف بزنید و ببینید عکس‌العمل مردم چیست. مردمی که عادت داشتند برای شنیدن صدای شما صدای رادیو را کم کنند و به طرف شما خم شوند، ممکن است مدتی طول بکشد تا با صدای جدیدتان عادت کنند. اما در نهایت با انرژی صوتی جدید شما آن‌ها نیز انرژی‌دار خواهند شد.

خیلی از ماها عادت داریم در آخرین جمله صدای مان را پائین بیاوریم تصادفی نیست که این تغییر صدا از بلند به پایین این همه عمومیت دارد. صدای ما که در آخر جمله پایین می‌آید نه به این دلیل است که خودمان می‌خواهیم بلکه به علت کم آوردن هواست. با این حال با کمی حوصله و دقت شما به آسانی می‌توانید این توانایی و مهارت را پیدا کنید که حجم و میزان انرژی جمله را تا هر جا که بخواهید ببرید و همانجا نگاه دارید.

تمرینی که برای حل این مسأله از همه مؤثرتر است تمرین پرش اکتاو است. اگر برگردید و به قطعه ۲۲ (مردان) یا قطعه ۲۳ (خانم‌ها) در سی دی گوش دهید، خواهید دید که من چگونه در طول تمرین یک شدت صدا را حفظ می‌کنم. من فقط نت بالا را خوانده و بلافاصله رها نمی‌کنم که به تدریج صدایش محو شود، حجم و قدرت صدا ثابت می‌ماند، و این درست همان کیفیتی است که شما باید موقع ترک تمرین‌ها و شروع به صحبت حفظ کنید.

گذر از پرش اکتاو به صحبت کردن را به این صورت انجام دهید: بخش اول پرش اکتاو (فقط قسمت‌های صدای سینه) را با به کارگیری صدای *gug* انجام دهید. آنقدر تمرین کنید تا بتوانید نت‌های بالا را با توانایی واقعی

بتوانید نگه‌دارید. سپس کلمه‌ها را تعویض کنید. بخوانید: I-WANT-ev-'ry-thing, I CAN-do-it-right, I CAN-if-I-Want. حال از شما می‌خواهم سعی کنید کلمات فوق را همانطور که با آواز خواندید با صحبت بخوانید، در ادای هر کلمه صدایتان را قوی و آماده نگاه دارید و احساس کنید که قدرت نفستان به هر کلمه‌ای جان بخشد. به آنچه در قطعه ۲۸ سی‌دی نشان داده شده گوش بدهید تا این نوع صدا را دریابید. ارتباط تنفس دیافراگمی با صحبت کردن باید به‌نرمی احساس شود، گویی به جای فوت کردن ده تا شمع کوچک یک شمع بزرگ را فوت می‌کنید. جمله‌های خود را مثل یک بند تسبیح در نظر بگیرید که تنفس از سوراخهای آن رد شده آنها را به هم وصل می‌کند و هر دانه تسبیح مشخصات خاص خود را دارد. هر جمله را طوری صحبت کنید که گویی کلمه‌ای دوراندختنی وجود ندارد حتی یک سیلاب تنها که بتوان با صدای کم یا خشن اجرا کرد.

اصلاح صدای شیپوری

اگر با گوش دادن به نوار پیشرفت خود هنوز رگه‌هایی ناراحت‌کننده از صدای شیپوری که من در قسمت ۷ سی‌دی نشان داده‌ام مشاهده کردید، موقع آن است که آنچه را که تا حال راجع به حنجره یاد گرفته‌ایم دوباره مرور کنیم. شیپوری بودن صدا در درجه اوّل و بیش از همه معلول مسأله حنجره است. وقتی موقع صحبت حنجره شما بالا رفته و جلو جریان هوا را می‌گیرد، صدای شما تمام گیرایی، غنای خود را از دست می‌دهد به جایش کیفیت زمخت و وزوز مانند جانشین می‌شود. ممکن است صداها ی اغراق شده را که من در نوار نشان داده‌ام در صدای خود شنوید - تعداد کمی ممکن است بشنوند - اما ممکن است رگه‌هایی ناهنجار از

صدای شیپوری را متوجه شوید. به دقت گوش دهید اگر چنین ناهنجاری‌هایی به نظرتان رسید ناراحت نباشید. این وضعیت به آسانی اصلاح می‌شود.

لطفاً برگردید به قطعه ۱۹ سی دی و صدای Yogi Bear - Dudley Do Right - را که حنجره را پایین می‌آورد تمرین کنید. در شروع کمترین مقدار از صدای نشان داده شده را اجرا کنید و اگر حنجره از بالا رفتن متوقف شد خوب این عالی است. اگر نشد مقدار بیشتر از این صدا اضافه کنید تا حنجره دیگر بالا نرود. به نظر خنده دار می‌رسد اما خیلی مؤثر است. وقتی صدا را به کار می‌برید به حنجره خود فرصت کوتاهی می‌دهید تا راحت‌ترین وضعیت را پیدا کند. حتی بعد از مدت کوتاهی صحبت به این شیوه دیگر حنجره آماده است تا در وضع مطلوب خود قرار گیرد. ضمن انجام تمرینات صدایی انگشت خود را روی سیب آدم گلویتان بگذارید و وقتی متوجه می‌شوید که حنجره بالا می‌رود دوباره صدای پایین آوردن حنجره را به کار ببرید. این تمرین پایین آوردن حنجره باید قسمت عقب گلویتان را باز کند و حالت صدای شیپوری را به زیاده‌ترین مقدار از بین ببرد.

من از شما این را هم می‌خواهم که یک آینه کوچک دستی به کار برده و وضعیت دهان خود را موقع صحبت کنترل کنید. حروف الف با را ادا کرده ضمناً به گوشه‌های دهان خود توجه داشته باشید وقتی به حروفی مانند e, g می‌رسید آیا احساس می‌کنید که دهانتان باز شده و گوشه‌های آن از هم باز می‌شود؟ بعضی‌ها e را توأم با تبسمی گشاد در صورتشان ادا می‌کنند. گونه‌هایشان بالا رفته و چشم‌ها تقریباً بسته می‌شود. انرژی و علاقه مربوط به چنین وضعیت دهان قابل تحسین است اما برای صحبت کردن به درد نمی‌خورد.

وقتی گوشه‌های دهان خود را باز می‌کنید از مقدار فضای طنین در داخل گونه‌های خود می‌کاهید که باعث تغییر نوع صحبت شما می‌شود. به‌طور ایده‌آل هوا باید در داخل دهان و گونه‌ها پیچد و طیننی بیابد که صدا را غنی و کامل می‌کند. کمی شبیه طبل بزرگ است که به‌بالای آن می‌کوبید: صدا در داخل آن پیچیده و شکل می‌گیرد. وقتی گوشه‌های دهان خود را باز می‌کنید مثل آنست که اطراف طبل را بردارید. صدا بی‌روح، شیپوری و حلی‌وار خواهد بود.

برای اصلاح عادت «دهان بیش از اندازه باز» این کار را امتحان کنید: انگشت‌های اشاره خود را در دو سمت دهانتان بگذارید. لب‌های خود را مقداری به‌داخل ببرید که کمی حالت جمع شدن پیدا کنند. حالا دوباره حروف الف‌با را شروع کنید، یا اینکه با من درباره برنامه شام امشب خود صحبت کنید و ضمن صحبت نگذارید لب‌هایتان از وضع موجود تغییر پیدا کرده و گشادتر شوند. گوشه‌های دهانتان را داخل نگاه دارید.

من می‌دانم که شما عقیده دارید برای گفتن حرف e باید لب‌های خود را به‌دو طرف باز کنید اما این عقیده درست نیست برای اثبات آن بگویید oo و وضع لب‌ها را در همان حال نگاه دارید. با همین وضعیت لب‌ها بگویید e. پس شما با لب‌های oo می‌توانید صدای e را تلفظ کنید. و می‌توانید عادت باز کردن لب‌ها را موقع صحبت ترک کنید. پاداش تمرین قابل ملاحظه است: شما از لحن غنی که به صدایتان اضافه می‌شود خوششان آمده و متوجه می‌شوید چگونه حالت شیپوری از بین می‌رود.

بهبود صدای تو دماغی بیش از اندازه

وقتی صدای شما بیش از اندازه تو دماغی به نظر برسد دلیل آن، اگر یادتان باشد، در مقدار هوایی است که به بینی جریان می‌یابد. اگر هوا بیش

از اندازه باشد شما صدایی مانند جری لوئیس در نقش پروفیسور دیوانه به گوشتان می‌رسد. و اگر هوا کمتر از مقدار لزوم هم باشد باز صدای تودماغی از نوع صدای سیلوستر استالونه در نقش راکی را خواهید شنید. یادتان باشد وقتی به نوار خود گوش داده و آن را با بخش ۲ و ۴ سی‌دی که که من نشان داده‌ام مقایسه می‌کنید فراموش نکنید که من به‌طور اغراق آمیز رگه‌های این نوع صدا را نشان می‌دهم. اگر می‌دانید که صدای شما تودماغی است ولی نمی‌دانید کدام طرفی هستید، دو راه حل زیر را آزمایش کنید آیا کدام یک مسأله شما را شدت می‌دهد؟ و کدام به نظر می‌رسد که اصلاح‌کننده است؟ این شانس شما است که بتوانید عواملی را که به صدای شما رنگ و طنین خاصی اضافه می‌کند به‌راستی کشف کنید. انواع و اقسام صدای تودماغی جری لوئیزی نتیجه حنجره بالا است. وقتی حنجره بالا می‌رود بخش عقبی گلو بسته شده و هوای بیش از اندازه به حفره دماغ هدایت می‌شود. وقتی صداها از حنجره پایین را که در فصل قبلی به تفصیل شرح دادم استفاده کنید حنجره پایین می‌آید و بلافاصله لحن‌های ناهنجار ناشی از حنجره بالا از بین می‌رود. با این حال جالب است که ممکن است شما با شنیدن صدای جدید خود که تودماغی بودن آن از بین رفته یکه بخورید.

بیشتر وقت‌ها وقتی با هدف اصلاح صدای تودماغی با شاگردانم کار می‌کنم و صدای تودماغی را با پایین آوردن حنجره درست می‌کنیم، شاگرد از صدای خود متعجب شده و می‌گوید «این خیلی مسخره به نظر می‌آید». صدایی را که شاگرد حالا می‌شنود به نظرش خیلی باس می‌آید. آنچه را که من می‌شنوم و آنچه را که ما واقعاً به وجود آورده‌ایم عبارتست از آمیزه‌ای سالم و هماهنگ از هوایی است که بالا و پایین سق نرم دهان جریان پیدا می‌کند. اما عجیب به نظر می‌رسد. گویی نمی‌شد بهبودی

انجام گیرد و به نظر معالجه بیش از اندازه سریع بوده است و می‌بایست بیش از این روی آن کار می‌شد.

در واقع چنین نیست. شما با این سرعت به راستی معالجه شده‌اید. قبل از اینکه با عجله قضاوت کنید صدای خود را با این جابه‌جایی حنجره ضبط کنید و گوش داده و مطمئن شوید. آن را با صدای تو دماغی نوار پیشرفت خود مقایسه کنید و فکر می‌کنم که عالی بودن صدایتان را تصدیق خواهید کرد.

راجع به صدای تو دماغی خفه را کی مانند چه باید کرد؟ برای رها شدن از آن نیاز دارید که هوای بیشتری برای طنین به بالای سق نرم دهان برسانید و معنی درست آن اینست که شما نیاز دارید به احساس فیزیکی صدای میانی متمرکز شوید. صدای میانی شما را وادار می‌کند مقدار صحیح هوا را به بالا و پایین سق نرم دهان بفرستید و هر موقع که شما به صداهای میانی می‌رسید خود به خود از صدای گرفته و خفه تو دماغی دور می‌شوید. خیلی از شاگردان در مراحل اول رفتن به صدای میانی به اشتباه فکر می‌کنند که صدایشان را بیشتر تو دماغی می‌کنند. اما این واقعیت ندارد. در واقع احساس می‌کنند که هوای بیشتری اطراف دماغ‌شان جریان دارد این درست چیزی است که ما برای اصلاح مسأله صدای تو دماغی گرفته لازم داریم.

وقتی کارهای کلی گرم کردن صدا را انجام می‌دهید، به تمرین‌های یک اکتاو و یک اکتاو و نیم متمرکز شوید که سریع‌تر و مکررتر شما را به صدای میانی می‌رساند. متوجه خواهید شد که مخصوصاً صداها *naa*، *nay* که صدا را مستقیم به بالای سق نرم هدایت می‌کند، مؤثر هستند. دقت کنید تا بفهمید که به صدای میانی می‌رسید و متوجه شوید که چگونه صدا پشت چشم‌ها و بینی طنین می‌اندازد. این احساس آن چیزی است که شما

به دنبالش هستید و این تمام آگاهی مورد نیاز شما برای باز کردن صدای تو دماغی خفه و گرفته می باشد. تکنیک قطع و وصل کردن یا الاکلنگی را که قبلاً شرح داده ام به کار ببرید: به انجام یک تمرین آنقدر ادامه دهید تا طنین های بالای سینوس صدای میانی را احساس کنید، سپس متوقف شده و چند خط صحبت کنید، ضمن اینکه سعی می کنید کمی از کیفیت جدید صدا را در صدای صحبت کردن خود به کار ببرید.

اگر هنوز صدای گرفته ای دارید

احتمال کمی وجود دارد که در این مرحله تعداد زیادی از شما مسئله صدای گرفته لوئی آرمسترانگ وار داشته باشید زیرا ما تمرین های زیادی برای تنظیم جریان هوا به تارهای صوتی داشته ایم. کیفیت گرفته صدای شما شاید با اولین تمرین هایی که gug, goog را به کار بردید شروع به از بین رفتن کرده باشد. انسدادهای حنجره ای که با gها حاصل می شوند بهترین درمان برای جلوگیری از جریان صدای هوای زیاد است که به قدر کافی جریانش کند نشده است تا با حروف بی صدا شکل بگیرند.

اگر هنوز در صدای خود رگه هایی از گرفتگی به گوش می رسد، به تمرین های gug, goog برگردید و بگذارید برای تنظیم هوا به تارهای صوتی کمک کنند. یک بار دیگر سعی کنید صدای غنی تر و کنترل شده را که در تمرین ها می شنوید با انجام تعداد کمی gugها و googها به صدای صحبت کردن خود منتقل کنید و سپس با همین شدت صحبت کنید. وقتی جسم و مغز شما یک باره از تمرین به صحبت می پرد شما متوجه خواهید شد که انتظار دارید که صدای صحبت تان نیز مانند خواندن تان باشد. این درست عادت است که ما برای کسب آن کار می کنیم.

ممکن است احساس خستگی کنید - اما دیری نخواهد پایید

تغییر روش تنفس و صحبت در ابتدا ممکن است سخت و ناراحت‌کننده باشد. شاگرد من اِوت (Evette) به من گفت وقتی تنفس دیافراگمی را انجام می‌دهد از «عوارض جانبی» آن ناراحت می‌شود، با این کار گنجی به او دست می‌دهد و احساس می‌کند که ممکن است بیفتد. اشکال دیگری هم که برای او وجود داشت این بود که حتی با کمترین مقدار تمرین صدای او خسته می‌شد و می‌بایست مدتی صبر می‌کرد تا دوباره توانایی صدایی خود را به دست می‌آورد.

وقتی اِوت صحبت می‌کرد متوجه شدم که صدای آهسته او توأم با فشار و تنش بوده و کمی نیز کیفیت تو دماغی دارد. آیا مسایل او، کمبود توانایی، گنجی، و صدای آهسته تو دماغی ربطی به هم داشتند؟ بلی، دقیقاً. با ملاحظه کار او ت با صدایش شما متوجه می‌شوید که باید به جای اینکه اجزای مختلف صدا را جدا جدا از هم مورد بررسی قرار داده و برای هر کدام دستوری متفاوت داد، باید کل صدا را یک پارچه در نظر گرفت. با رفع کردن چند عیب خاص صدا اصلاح نمی‌شود. در حقیقت مسأله، تقویت تکنیک اصلی است که حامی کل صدای شما شده و آن را اصلاح می‌کند.

وقتی اِوت را موقع گرم کردن صدا مورد دقت قرار دادم متوجه شدم او هنوز سینه و شانه‌های خود را بالا می‌آورد. برای درمان آن از او خواستم کف دست خود را به قسمت بالای سینه چند اینچ پایین‌تر از گلو قرار دهد. موقع تو دادن نفس به او گفتم دستش را ساکن نگاه دارد و نگذارد بالا بیاید. (در یادگیری تنفس دیافراگمی، این کار، به جای اینکه به طور اخص به پایین نگاه داشتن سینه و شانه‌ها فکر کنید، ترفند مفیدی است.) وقتی اِوت این کار را کرد هوا خیلی به راحتی در بدنش پایین رفته و نفسش خیلی

بهتر شد.

اما او هنوز احساس سرگیجه می‌کرد. من توضیح دادم که این حالت تهویه شدید ریوی^۱ که او تجربه می‌کند طبیعی است چون بدن سعی می‌کند با هوای اضافه حاصل از تنفس درست دیافراگمی خود را تطبیق بدهد. اگر نفس عمیق را به‌طور مرتب و مداوم انجام ندهید سیستم بدنتان نمی‌تواند خود را تنظیم کند. برای رفع حالت گیجی به‌او گفتم که باید آنقدر به‌تمرین تنفس صحیح بچسبد تا بدن به آن عادت کند. و اگر بین تنفس عمیق و معمولی از عقب رفتن و جلو آمدن خودداری کند، این بهبود صدایی نباید بیش از دو روز طول بکشد. آنچه که در اینجا واقعاً لازم است مداومت است یعنی تنفس درست در ۲۴ ساعت روز بدون توجه به مشغله فکری که دارید.

هنگامی که اوت موفق شد مقدار درست هوا را وارد بدن خود بکند، لازم بود ما روی مقدار هوایی که موقع صحبت کردن بیرون می‌دهد کار کنیم. یادتان باشد که وقتی موقع صحبت کردن یا خواندن انگشت‌های خود را مستقیماً جلو دهان می‌گیرید باید جریان هوایی مداوم را احساس کنید. اوت چنین احساسی را نمی‌کرد؛ در حقیقت تقریباً هیچ هوایی را احساس نمی‌کرد که به انگشتانش بخورد. ما به‌طریق زیر قدم به‌قدم چنانکه قبلاً هم شرح داده‌ام این مسأله او را حل کردیم:

— به‌او گفتم شدت صدای خود را ۵۰۰ درصد اضافه کند تا تعادل بهتری بین هوا و حجم تارهای صوتی ایجاد شود و وقتی که هوای قابل توجهی را روی انگشتانش احساس کرده و صدای کامل‌تر و غنی‌تری را شنید دانستیم که در هدف ایجاد این تعادل موفق شده‌ایم.

۱. Hyper ventilation حالتی که با تنفس شدید دیوکسیدکربن بدن زیاد می‌شود و نتیجتاً با زیاد شدن اکسیژن حالت خلسه مانند به‌آدم دست می‌دهد.

— سپس برای اصلاح لحن تو دماغی صدای او، از صدای حنجره پایین استفاده کردیم. من چند کلمه با استفاده از صدای حنجره پایین ادا کردم و از او خواستم آنها را با همان لحن من تکرار کند. حنجره او بلافاصله پاسخ داد چون او هم مثل بسیاری دیگر از لحاظ بالا بودن حنجره مسأله جدی نداشت. فقط به علت عادت آهسته صحبت کردن در طول سال‌ها گلوی او تمایل به بسته شدن داشت.

به محض اینکه قسمت عقب گلوی او با هوای زیاد و تار صوتی زیاد و حنجره پایین باز شد، یک صدای قوی، و نرمال حاصل شد. اما به کارگیری این صدای بلند برای او خسته کننده بود. پس از چند دقیقه صحبت با این شیوه احساس می کرد که صدایش را از دست می دهد. این در اثر دو عامل بود که با هم کار می کردند:

۱- هوای زیاد کمی باعث خشک شدن تارهای صوتی می شد که نیاز به روغن کاری بیشتر داشتند. من از اوت خواستم که یک بطری آب همراه خود داشته باشد و به طور مرتب از آن بخورد.

۲- طنین پر حجم تار صوتی علاوه بر اینکه از لحاظ فیزیکی خسته کننده است، تمرکز فکری خیلی زیادی را نیز لازم دارد تمرکز زیاد خیلی وقت‌ها بدن را خسته می کند زیرا ضمن کوشش زیاد برای ایجاد یک صدای خاص خودتان را از لحاظ احساسی خسته می کنید و انرژی زیادی مصرف می کنید. چاره کار صبر و حوصله است. برای ایجاد صداهای جدید سعی کنید اما هر موقع نیاز داشتید استراحت کنید.

تمرین اوت در منزل همانند نسخه ای است که من به خیلی از شاگردانم می دهم: در تنفس دیافراگمی متمرکز شوید و تمام ترفندها و پیشنهادهایی را که در این فصل و فصل سوم دیده اید به کار ببرید. سپس یادتان باشد که در صحبت کردن و آواز خواندن شدت صدای مساوی به کار ببرید. این

بدان معنی نیست که خواندن را با صدای پایین شروع کنید. بلکه ضمن تمرین با همان صدای بلندی که می‌خوانید صحبت کنید، و بالاخره دچار یاس نشوید و دست از کار نکشید. برای اوت، سه چهار هفته طول کشید تا توانست این عادت جدید را به‌زندگی خود وارد کند، اما با پشتکار توانست که به‌توانایی لازم که استحقاقش را داشت برسد، شما نیز می‌توانید.

رام کردن زبان

عامل آخری که می‌خواهم درباره‌اش با شما صحبت کنم زبان است. خیلی وقت‌ها می‌بینم که شاگردان من تمرین‌های خود را به‌خوبی انجام می‌دهند اما به‌طور ندانسته دچار اشکال در وضعیت زبان می‌شوند، چیزی که هرگز درباره آن زیاد فکر نکرده بودند. برای ایجاد صدای عالی وضعیت زبان اهمیت حیاتی دارد، اما در مورد قورت دادن آب دهان نیز دو نقش اصلی دارد و قورت دادن آب دهان در بعضی از موارد در صحبت کردن اثر منفی ایجاد می‌کند.

حالا بدون آنکه چیزی بنوشید قورت دهید. توجه داشته باشید که زبانتان کجا می‌رود. باید احساس کنید که به‌پشت دندان‌های بسته‌تان فشار می‌آورد. کار آن در این وضعیت عبارتست از این که موقع قورت دادن دهان شما را غیر قابل نفوذ کند. در حالی که قسمت جلوی زبان شما برای بستن راه از طریق دندان به‌جلو فشار می‌آورد. قسمت عقب زبان هم بلند شده راه قسمت عقب گلو را می‌بندد. دوباره قورت دهید و به‌این جابه‌جایی توجه داشت باشید. این خیلی مهم است چون این حرکت بالا رفتن زبان و بستن پشت گلو اگر موقع درآوردن صدا انجام شود، به‌شدت قسمت عقب گلویتان را تحت فشار قرار داده و مقدار هوای آزادی را که

می تواند موجود باشد کم می کند.

وقتی صحبت می کنید به طور معمول زبانتان در قسمت پایین دهانتان ثابت می ماند و عملاً نوک زبان به پشت دندان های ردیف پایین برخورد می کند. ممکن است کمی از دندان ها فاصله بگیرد ولی فقط کمی، سعی کنید ضمن اینکه نوک زبانتان تقریباً پشت دندان های پایین را لمس می کند، حروف صدا دار را ادا کنید. شرط می بندم خیلی از شماها متوجه خواهید شد که در ادای بعضی از حروف زبانتان می خواهد عقب بکشد و این یک مشکل ایجاد می کند. وقتی زبانتان را عقب می کشید قسمت عقب زبان تقریباً همیشه بلند شده و راه هوا را می بندد. با حروف صدا دار کار کنید سعی کنید خودتان را عادت دهید که قسمت جلوی زبانتان را به دندان ها نزدیک نگاه دارید.

یک دستورالعمل برای موفقیت

با کاری که ما تا اینجا انجام داده ایم، شما ابزار لازم برای به کارگیری در تمرین های صدایی را به دست آورده اید و کارهای مورد نیاز با حنجره، تنفس و زبان برای پیشرفت چشمگیر صدای صحبت تان را یاد گرفته اید به کارگیری ضبط صوت برای نشان دادن پیشرفت تان را ادامه دهید تا گوش تان بتواند تغییرات مثبت صدای شما را بپذیرد.

از غنا و انرژی صدای خود لذت ببرید و از انواع جدید بیان و توصیف هایی که این صدای جدید شما را رهنمون می کند، استقبال کنید. با آگاهی از صدای بهتر خود شاید بخواهید بیشتر سخن بگویید یا حتی در عرصه سخنرانی های مهم قدم بگذارید. سرمایه گذاری روی صدایتان مطمئناً پاداشی در انرژی بخشی به کل زندگی تان خواهد داشت.

فصل های آینده کتاب اطلاعات مورد نیاز برای مراقبت و کوک درست

ساز (صدا) تان به شما یاد خواهد داد. پس از این یادگیری ما روی اضافه کردن علاقه، تنوع، گرمی و رنگ صدای سالم و قوی شما کار خواهیم کرد. من می‌خواهم شما یکنواختی را پشت سر بگذارید و به شما نشان خواهم داد که چگونه برای مجذوب کردن شنوندگان خود از صدای تان استفاده کنید. همه چیز بر مبنای اصولی است که تا حالا یاد گرفته‌اید. آنها سکوی پرش برای مهارت و استادی در به کارگیری صدا محسوب می‌شوند.



آوازخوانی‌های بدون قرص

شما اگر در دروس من به شاگردانم به مدت یک هفته - یا حتی یک روز - حضور داشته باشید شاهد تغییرات خیلی سریع در جهت پیشرفت در صداها و آوازخوانی افراد خواهید بود. مثل این می‌ماند که کسی با ماشین فراری رانندگی کند اما ماشین به علت نداشتن یک فیوز کوچک ارزان قیمت، مانند یک فولکس واگن راه برود. این فیوز در مورد صدای شما می‌تواند حنجره بالا، یا یک صدای میانی ضعیف باشد. شاید هم به سادگی، عضلات بسته شکم شما باشد که روی تنفس شما فشار آورده و اثر بد می‌گذارد. جالب اینست که این عوامل به طور کامل از خواندن مانع جلوگیری نمی‌کنند. وقتی در سر راه مان موقع رانندگی به بلوک‌های مانع برخوردیم، مسیر دیگری را انتخاب می‌کنیم. ممکن است به خودتان بگویید شما فقط می‌توانید در یک گام بخوانید - خوب چه اشکالی دارد؟ در آن گام صدای عالی دارید. یا فکر می‌کنید هرکسی می‌داند که خواندن نت‌های بالا که گروه شما از شما می‌خواهد کار مشکلی است بنابراین مسأله حادی نیست که شما خواندن را کنار بگذارید. شما عضو شناخته شده یک گروه پاپ هستید، چه اشکالی در کار است؟ به عبارت

دیگر وقتی یک فولکس واگن راه مورد نظر شما را طی می کند چه مشکلی وجود دارد؟

این را باور کنید که یک خواننده بزرگ شدن مانند رانندگی از یک نقطه A تا B نمی باشد که با هر ماشینی بتوان این مسیر را طی کرده و به هدف رسید. شما نیاز به یک فراری دارید. و اگر به دقت به خوانندگی خود گوش دهید، می توانید آنچه را که من می کنم یاد بگیرید: فیوز مورد نیاز را پیدا کرده و سر جای خود نصب کنید. می خواهم شما را در شناسایی دلایل فیزیکی که باعث محدودیت در انتخاب آهنگ برای شما می شود و نوع برخوردتان با آن ها کمک کنم. کلید حل مشکل درست در جایی یا جاهایی است که شما بدتان می آید و از آن دوری می کنید: «آهنگ هایی که با گام مطلوب من خیلی فاصله دارند.»، «نت هایی که با اجرایش صورتتان از زور فشار کبود می شود، جمله هایی که زبان تان را بند می آورد. اگر در جاهایی که معمولاً متوقف می شوید، بتوانید یاد بگیرید که چگونه کار کنید، بلافاصله به پله های صعود برای دستیابی به قدرت صدایی فوق العاده دسترسی پیدا می کنید. پس شروع کنیم به خواندن تا ببینیم چه پیش می آید.

خواندن آهنگ به همراه تمرین ها

خیلی از معلم های آواز می گویند که شما قبل از اینکه بخوانید آهنگی را بخوانید ماه ها، یا حتی سال ها به تمرین های صدایی نیاز دارید. براساس یک طرز فکر باید آنقدر تمرین تنفسی به شاگرد داد که از این کار واقعاً خسته شود و سپس شروع به تمرین به مدت نامحدود کرده، وقتی در تمرین ها به حد کمال رسید، تازه شروع به آواز خوانی کند. حتی معلم هایی در کره زمین یافت می شوند که هرگز نمی گذارند شاگردها از تمرین راحت

شوند. این نوع طرز فکر و کارکردها شاید برای مربیان آواز منبع درآمد خوبی باشد، اما مسأله اینست که تمرین‌های صدایی به خودی خود چیزی نیست که به تنهایی شما را به مهارت آوازخوانی برساند. شما می‌دانید و من هم می‌دانم که شما ضمن یادگیری تمرین‌های تکنیک‌های صدایی آوازهایی را نیز می‌خوانید، حتی اگر من بخواهم این کار را نکنید.

از آنجا که من علاوه بر معلم تعلیم تکنیک بودن، تهیه‌کننده ضبط هم هستم، تکنیکی را که مستقیماً منتهی به ساختن موسیقی نشود موجه نمی‌دانم. احساس من اینست که شما وقتی صدای میانی را درک کردید و توانستید روی سینه و سر کنترل پیدا کنید، موقع آنست که مهارت‌های به‌دست‌آوردهٔ جدید را در آوازخوانی به کار برید. من فقط می‌خواهم که شما این کار را هوشمندانه انجام دهید که در آن صورت پیشرفت‌تان چند برابر موقعی است که تنها تمرین‌ها را انجام می‌دهید.

آنچه شما می‌شنوید در مقابل آنچه من می‌شنوم

من از هیچ چیز به اندازه شاگرد علاقه‌مندی که مایل است بلافاصله با شور و شوق با مشکلات درگیر شود خوشم نمی‌آید. من هزاران شاگرد مثل شما دیده‌ام و به‌طور معمول در جلسه دوم وقتی شما به‌جای ترسیدن از کارهای سخت صدایی و نت‌های لعنتی بالا و پایین، پیش من قطعه‌ای از ماریا کری (Maria Carey) یا مایکل بولتون (Michael Bolton) می‌آورید و می‌گویید «من حاضرم این را بخوانم.» شما را به خوبی می‌شناسم که دارای استعداد و علاقه هستید. من بلافاصله می‌پذیرم و نت را گرفته و می‌زنم تا همراهش بخوانید و گوش می‌دهم. تقریباً همیشه آنچه من می‌شنوم خیلی خارج‌تر از اصل است. در جاهایی که ماریا در سی‌دی اوج می‌گیرد. شاگرد لحن یکنواخت و راحتی را انتخاب می‌کند که ربطی به آن

اوج‌ها ندارد و وقتی این مسأله را یادآور می‌شوم شاگرد پاسخ می‌دهد: «اما من وقتی در خانه همراه سی‌دی می‌خواندم چنین مسأله‌ای را نداشتم.»
وقتی شما همراه سی‌دی می‌خوانید خیلی راحت این توهم در شما ایجاد می‌شود که شما هم نت‌هایی را که خواننده سی‌دی می‌خواند اجرا می‌کنید. بخشی از مغز شما خواننده سی‌دی را می‌شنود و بخشی از آن صدای شما را. وقتی یکی از صداها قطع یا وصل می‌شود شما فکر می‌کنید «من هم مثل خواننده می‌خواندم و این عالی است.»

تقلید کردن صدا یک راه بسیار خوب برای یادگیری آواز است و با گوش دادن و نواختن مکرر موسیقی قدم بزرگی در راه درست بر می‌دارید. شما حتی تا زمانی که ملودی و کلام آهنگ را کامل ندانید از لحاظ یافتن مهارت تکنیکی حتی فکرش را هم نمی‌توانید بکنید. با این حال وقتی به آن مرحله رسیدید بهتر است شروع به شنیدن صدای خود بکنید. اگر بتوانید کمی بیشتر با گوش انتقادی گوش کنید شما هم همانگونه که من می‌شنوم می‌شنوید - در جاهایی که صدا با فشار بیرون می‌آید، یا جایی که بین دو نت پشت سر هم وقفه ایجاد می‌شود، هر جا که اشکالی ملاحظه کردید می‌توانید خودتان را جمع و جور کرده و از خود انتقاد کنید. اما به جای آن من دلم می‌خواهد گوشتان را باز نگاه داشته درست جاهایی را که اشکال دارید اجرا کنید. در واقع برای خودتان یک دوره درس هر از گاهی ترتیب می‌دهید. برای خودتان سؤالات زیر را طرح کنید:

- آهنگ در کجا مشکل می‌شود؟

- در ادای چه کلمه‌های خاصی از آهنگ دچار لغزش می‌شوم؟

- کدام برگردان‌ها فشار زیادی روی صدای سینه من می‌آورد؟

- کجاها من بین یک نت و نت دیگر دچار وقفه می‌شوم؟

ممکن است شما ملاحظه کنید که قسمتی از آهنگ برای شما زیادی بالا است و شما را تحت فشار قرار می‌دهد. آیا این در محلی است که از صدای سینه خارج می‌شوید؟ یا به صدای میانی می‌روید؟ و یا موقعی است که از صدای میانی به صدای سر می‌روید؟ و چطور می‌توانید فشار را کم کنید؟

یادتان باشد راه معجز‌آسایی وجود ندارد که در یک لحظه از جایی که هستید، به وسیله انتخاب قطعات مشکل و دانستن اشکالات آن، بتوانید به خواننده‌ای بزرگ تبدیل شوید. اگر شما از نظر تکنیکی کامل نباشید من به تلاش‌های شما از طریق خواندن آوازاها اهمیت نمی‌دهم. بلکه دوست دارم شما در همان محدوده‌ای که در تمرین‌ها کار می‌کنیم تلاش کنید. منظورم اینست که شما با آوازهایی که تا مقدار کمی در صدای میانی بالا می‌رود شروع کنید نه اینکه بلافاصله به آوازهایی بپردازید که تا صدای میانی بالا و صدای سر پیش می‌روند. آوازهایی را انتخاب کنید که شما در سینه و کمی در ارتباط با صدای میانی می‌خوانید و بعد، وقتی قوی‌تر شدید به صداهای بالا بروید.

من شما را در گستره‌ای محدود محبوس نمی‌کنم. در حقیقت در کلاس من حتی اجازه نمی‌دهم آهنگ‌هایی نظیر The Rose که هیچ زمینه‌ای ندارد خوانده شود. من می‌خواهم شما در تمام محدوده صدایی بخوانید اما وقتی شروع می‌کنید دلم می‌خواهد طرف آهنگ‌هایی نروید که از پایین‌ترین نت سینه شروع شده و تا بالاترین نت سر بالا می‌رود. می‌دانم که شاید این توضیح واضح‌تر باشد اما خیلی راحت آدم عاشق آهنگهایی می‌شود که از نظر تکنیکی بسیار مشکل هستند و بدون اینکه به نیازهای تکنیکی آن آهنگ‌ها فکر کند به طرف آن آهنگها کشیده شود.

یافتن موسیقی مناسب صدای شما

اگر به نت‌های آهنگهای مورد علاقه خود نگاه کنید به راحتی می بینید که چه مقدار از آنها در محدوده صدای سینه، میانی، یا سر می باشد. خانم‌ها باید دنبال نت‌هایی باشند که بین سی بمل و می فا باشند و می دانند که در این محدوده آن‌ها به صدای میانی می‌رسند. اگر شما می‌توانید به صدای میانی بروید اما هنوز ضعیف هستید، دنبال آهنگهایی بروید که در حدود سی تا دو دیز هستند. این بخشی از صدای میانی است که هنوز می‌تواند خیلی سینه‌ای باشد. این محدوده بار بار استرایسند است و شما می‌توانید آهنگهای واقعی با امکانات زیبا در این محدوده بخوانید. (اگر مطمئن نیستید به دی‌گرام زیر نگاه کنید تا ببینید این نت‌ها روی کاغذ چگونه اند.)



محدوده نت‌ها - خانم‌ها

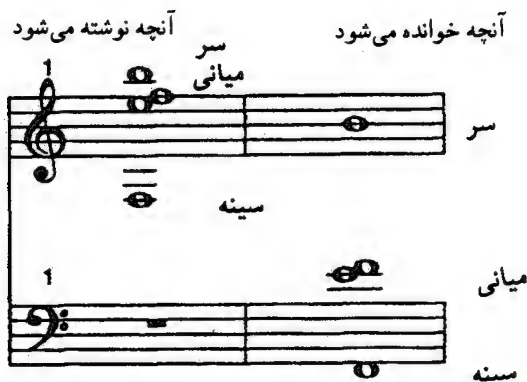
اگر مرد هستید صدای میانی روی صفحه نت بین می فا و سی بمل یا سی است. آهنگ‌های اولیه شما باید بالاترین نت‌شان حدود سل و لا باشد. در این محدوده شما بدون فشار زیاد فرصت آزمایش صدای میانی را خواهید داشت. (دی‌گرام بعدی این نت‌ها را روی صفحه نت نشان می‌دهد.)

این را به خاطر داشته باشید که در ۸۵ درصد یا بیشتر از آن از آوازهای معروف مردها و زن‌ها اصلاً صدای سر وجود ندارد. این بدین معنی است که آهنگ مورد علاقه شما احتمالاً فقط به صدای سینه و میانی نیاز دارد مگر اینکه آهنگ‌های خیلی بالا، یا اجرا شده توسط ماریا کری باشد که صدای سر را دوست دارد. وقتی شما همراه با صدای خوانندگان مورد علاقه‌تان می‌خوانید، سعی کنید عملاً متوجه شوید که در کجا صدای شما می‌خواهد صدای سینه را رها کرده و به صدای میانی وارد شود. به علت اینکه شما تمرین‌هایتان را کار کرده‌اید، یاد گرفته‌اید که چگونه هوا را به سق نرم دهان و محوطه بینی هدایت کنید، بنابراین وقتی موقع خواندن چنین احساسی می‌کنید به خوبی از آن آگاه خواهید بود. می‌توانید صدای میانی را به خوبی اجرا کنید. از ظاهر شدن راحت صدای میانی تعجب نکنید. تمرین‌هایی که داشتید راه را برای آن هموار کرده است.

اگر موقع خارج شدن از صدای سینه آنچه می‌شنوید آهسته و هوادار باشد، یا اینکه ملاحظه کنید صدایتان از صدای سینه به صدای بالاتری که کاملاً متفاوت است خیز برمی‌دارد بدانید که صدای میانی را از دست داده‌اید. این آگاهی اهمیت حیاتی دارد. و وقتی به این آگاهی رسیدید می‌توانید برگردید به سی‌دی و دنبال صدای میانی در آن نقطه بگردید. دوباره آن را امتحان کنید. برای یافتن جایی که صدایتان در آنجا دچار تنش نمی‌گردد متمرکز شوید.

شما می‌دانید که وقتی در تمرین‌ها دچار اشکال شوید چه کار کنید. همان تکنیک‌ها را موقع خواندن همراه با آهنگ ضبط شده نیز اجرا کنید. تنفس‌تان را کنترل کنید و مطمئن باشید که آرام و طبیعی است - سینه و شانه‌ها دخالت ندارد. در بالاترین نقطه صدای سینه تنش را کنار بگذارید. انگشت خود را روی حنجره گذاشته مطمئن شوید که در وضعیت درست

قرار دارد. همه این تکنیک‌ها را به کار ببرید - هر موقع می‌خوانید آن‌ها حاضر و آماده‌اند.



نت‌های نوشته‌شده برای مردها

برای سهولت در نت خوانی مردها هم همان کلید سل خانم‌ها را انتخاب می‌کنند اما در عمل یک اکتاو پایین‌تر می‌خوانند.

مانع ایجاد شده توسط نت‌نویس آهنگ

موقع خواندن آهنگ‌ها ممکن است مسائلی برای شما پیش بیاید که غیر منتظره باشد و فکر می‌کردید که برایتان حل شده است. در جاهایی که موقع گرم کردن صدا به آرامی و نرمی شروع کرده بودید، ایجاد وقفه‌ها، جیغ‌ها و تنش‌ها ممکن است باعث تعجب شما شود. این بدان علت است که شما محیط به شدت کنترل‌شده‌ای را که من در تمرین‌ها ایجاد کرده بودم و هدف آن ایجاد راحت صدا برای شما بود، ترک کرده‌اید.

وقتی قطعه جدیدی ساخته می‌شود راحتی و آرامش شما تقریباً آخرین چیزی است که به ذهن نویسنده آهنگ خطور می‌کند. من به شما اطمینان می‌دهم که سازنده آهنگ فکر این را نمی‌کند که «چه کلمه‌هایی،

چه حروف بی‌صدایی و چه آرایش‌نت‌ها در چه محدوده‌ای از صدا این آهنگ را برای خواندن آسان می‌کند؟» تعداد خیلی کمی از آهنگسازان بزرگ خواننده تکنیکی هستند و اغلب آنها اصلاً خوب نمی‌خوانند. آنچه مهم‌تر است اینست که آنها نمی‌خواهند جادوی آهنگ، یا خلاقیت خودشان را با بستگی خود به صداها و نت‌هایی با دسترسی آسان، محدود کنند. وقتی آهنگ خوب باشد دیگر به مشکل اجرای آن اهمیت نمی‌دهند.

جای تعجب ندارد که در آهنگ‌های آواز، کلمات و ملودی‌ها به مقدار هوایی که به تارهای صوتی می‌رسد (مانند تمرین‌ها) توجهی نداشته باشند، وقتی gug, gug می‌خوانید، gugها مقدار هوای کنترل‌شده لازم را به شما می‌دهد اما این سیلاب‌ها با کلمات نغمه‌ای مانند «And now the end is near» (از آهنگ «My way») جایگزین می‌شود و تارهای صوتی شما ممکن است احساس کنند که در یک تونل باد قرار گرفته‌اند. شما باید جایگزینی‌های سریع انجام دهید و بدن شما به‌طور ناگهانی با خرواری از اطلاعات مواجه می‌شود که باید به آنها برسد.

تمرین‌ها تارهای صوتی شما را بدون آنکه درباره آن فکر کنید که کجا کشیده می‌شوند در جای خود قرار می‌دهد، اما خواندن آهنگ بدون به کار انداختن فکر مشکل است. شما در این حال فقط با goog, nay کار نمی‌کنید. بلکه مجبورید با ده‌ها ترکیبات حروف با صدا و بی‌صدا کار داشته باشید که پشت گلوی شما را باز و بسته می‌کند و شما را برای کنترل هوا به چالش می‌گیرد. خیلی وقت‌ها مبارزه‌ای بین شما و موسیقی در می‌گیرد. شما باید آگاهانه، انتقال و گذری آرام و ملایم را در صداهایی که در تمرین‌ها یاد گرفته‌اید با صداهای مورد نیاز آهنگ، ایجاد کنید.

رام کردن موسیقی سرکش

یک نظر اجمالی به نت قطعه موسیقی بیندازید تا به طور کلی معلوم شود که چه اندازه از آن در صدای سینه و چه اندازه دیگر در بالای سینه قرار دارد. نت‌های صدای میانی خود را تعیین کنید - می برای مردها (در فاصله چهارم بین خطوط حامل در کلید سل)، سی بمل برای خانم‌ها (روی خط سوم حامل با بمل در کلید سل). سپس با به کارگیری تنفس دیافراگمی شروع به خواندن کنید.

وقتی به صدای میانی می‌رسید به وضعیت دهان خود دقت کنید. در موقع خواندن حتی بیشتر از صحبت کردن، نباید گوشه‌های دهان شما باز شده و شکل تبسم پیدا کند مخصوصاً وقتی صدا بالا می‌رود. وقتی صدای «mo» را در جای راحتی از محدوده صدایتان می‌خوانید لب‌های شما کمی جمع می‌شود، اما ممکن است متوجه شوید وقتی سعی می‌کنید آن را در محدوده بالاتر بخوانید، حالت غنچه‌ای لب‌ها از بین می‌رود و صدای O بیشتر شبیه صدای ah می‌شود: این یک تمایل طبیعی است که وقتی به صدای بالاتر از صدای سینه می‌روید صورت متبسمی داشته باشید اما اگر بگذارید این عمل انجام شود و ادامه داشته باشد، چیزهای عجیبی در آوازتان خواهید شنید. «Go» تبدیل به «gah» می‌شود و صدای ah تبدیل به aaa می‌گردد. در حقیقت آهنگ شما همه‌جا در دور و برتان پاشیده می‌شود که زیاد جالب نیست.

از آن بدتر خودتان را در دام صدای سینه محبوس می‌یابید که امکان رفتن به صدای میانی موجود نیست. وقتی دهانتان را باز می‌کنید هوایی که قرار بود اطراف گونه‌هایتان چرخیده و به سوی سق نرم و حفره دماغ برود، جایی برای حرکت پیدا نکرده و مستقیم از گوشه لب‌هایتان بیرون می‌رود. شاید برخی از شما با راه‌حل‌های دیوانه‌وار که بسیاری از معلم‌ها در

رابطه با این مسأله به کار می‌برند مواجهه شده باشید. به فکر اینکه حروف با صدا با بالا رفتن صدا تغییر پیدا می‌کند، از شما می‌خواهند آواز جدیدی بخوانید - حروف ساختگی که امیدوارند وقتی می‌خوانند پس از تغییر صدای حروف اصلی را بدهد. این احمقانه است، گیج‌کننده و غیر ضروری می‌باشد. آنچه که شما واقعاً نیاز دارید اینست که با کوشش آگاهانه وضعیت گوشه‌های دهان خود را کنترل کنید. فرق نمی‌کند چه چیزی را می‌خوانید لب‌ها شما باید نسبتاً تنگ شده باقی بماند نه اینکه به شدت تغییر کنند.

این تکنیک توجه به حروف با صدا نامیده می‌شود، و به نظر ساده می‌رسند اما نمی‌توانم بگویم چه تعداد از خواننده‌ها را کمک کرده است. امتحان کنید با یک آئینه دستی دهاتان را زیر نظر داشته باشید و صدای شما به این ترتیب غنی‌تر و پرتین‌تر خواهد شد. اگر سؤالی در مورد صدای یک کلمه در نت بالا داشتید، متوقف شده، آن کلمه را صحبت کنید و به وضعیت دهاتان نگاه کنید. این وضعیت را موقع خواندن هم عیناً باید حفظ کنید. همانگونه که به شما گفته‌ام مانند آواز خواندن صحبت کنید، از شما می‌خواهم به شیوه صحبت کردن آواز بخوانید. با همان روشنی و وضوح. به علت اینکه دارید آواز می‌خوانید اداهای مضحک با دهاتان در نیاورید. این کار مغز شما را آشفته و گیج می‌کند - و همین‌طور شنوندگان‌تان را.

غیر از آنچه گفته شد می‌خواهم وقتی صدا را بالا می‌برید یک تغییر خاص در وضعیت دهاتان بدهید: بدون تکان در سرتان چانه خود را پایین بیاورید. وقتی صدا را در گام بالا می‌برید قسمت عقب گلویتان کمی تمایل به بسته شدن پیدا می‌کند که باعث می‌شود صداهایی که از دهان بیرون می‌آید ضعیف به نظر برسد. پایین انداختن چانه با ایجاد فضای خالی

بزرگ در دهانتان برای طنین اندازی، این تغییر را جبران می‌کند و نت‌های بالا را تشدید می‌کند. مراقب باشید چانه‌تان را بایک حرکت ناگهانی ناشی از انقباض عضلانی پایین نیندازید. بگذارید ملایم و آرام بالا و پایین رود که فشاری روی عضلات چانه وارد نشود.

شاید در ابتدا فکر کنید که من از شما می‌خواهم در آن واحد دو چیز برعکس هم را انجام دهید. در نهایت می‌خواهم که چانه‌تان را پایین بیندازید. و کلماتی را که می‌خوانید مغشوش نکنید. در ضمن، چانه‌تان را به اندازه سه اینچ پایین نیندازید، فقط بگذارید (بدون تنش) کمی پایین بیاید (بالاخره هرچه باشد این خوانندگی می‌باشد نه یک مسابقه هندوانه خوری). این حرکت‌های دهان را تمرین کنید - گوشه‌های دهان به داخل، موقع بالا رفتن صدا چانه پایین - نتیجه این خواهد شد که متوجه شوید که کلمات شما واضح، زیبا بدون اغتشاش و تنش می‌باشد.

وقتی کلمات تولید مزاحمت می‌کند

اگر در بعضی قسمت‌ها هنگام عبور از صدای سینه به صدای میانی احساس می‌کنید کلمات مانع کار شما می‌شوند، به جای کلمات از صداهای تمرین‌ها استفاده کنید. مثلاً به جای خواندن «Some-where over the rain bow» می‌توانید بخوانید. «Some-mum over the rain bow» گذاشتن صدایی مثل mum در جایی که احساس مشکل می‌کنید باعث می‌شود کیفیت اختلاط تارهای صوتی با هوا را مجدداً تحت کنترل خود در آورید. شما حتی تمام یک آهنگ را هم می‌توانید با یک صدای تمرینی بخوانید تا احساس خوبی از محل‌های وارد شدن صدای میانی پیدا کنید، و سپس به کلمه‌های اصلی مراجعت کنید فقط اگر نیازی احساس شد دوباره به صدای تمرین‌ها برگردید.

طرز فکر قدیمی «وای! من نمی‌توانم آن نت بالا را بخوانم، از من گذشته.» چیزی است که شما می‌توانید عوضش کنید به شرط اینکه دیگر فکر نکنید برای همه آهنگ باید از صدای سینه استفاده کنید. شما در تمرین‌ها متوجه شده‌اید که چگونه می‌توان به صدای میانی رسید و همان دستورها در اینجا هم صادق است. اگر موقع نزدیک شدن به نت‌های بالا به نظرتان با دیوار غیرقابل عبور مواجه می‌شوید به اصول زیر متمرکز شوید:

– وقتی صدایتان بالا می‌رود آیا بر شدت آن افزوده می‌شود؟ در این صورت شدت صدا را ثابت نگاه دارید.

– آیا در بعضی از قسمت‌های آهنگ هوا به شدت به صورت متمرکز بیرون می‌آید و در قسمت‌هایی دیگر احساس می‌کنید هوا خیلی محدود جریان دارد؟ سعی کنید در تمام آهنگ هوا را به وسیله گذاشتن دست روی شکم و اطمینان از یکنواختی و آرامی بازدم در یک سطح نگاه دارید. – آیا به نظرتان می‌رسد اگر تلاش بیشتر کرده و عضلات شکمتان را سفت کنید در صدای خود قدرت و انرژی بیشتری خواهید یافت؟ خیلی از شاگردانم وقتی نت بالایی را در راه می‌بینند می‌خواهند با به کارگیری عضلات به آن برسند. به نظر مؤثر می‌رسد، اما بگذارید تکرار کنم که نتیجه بخش نیست.

من هنگامی که با بروس جنر Bruce Jenner کار می‌کردم نمایش خوبی از منبع قدرت فیزیکی را به چشم خود دیدم. بروس قهرمان المپیک در سال ۱۹۷۶ بود یعنی می‌توانست از هر فرد زنده در دنیا بیشتر بپرد، سریع‌تر بدود و دورتر (نیزه یا دیسک) بپراند. بروس بعد از قهرمانی نیز در حفظ سلامت و بنیه خود دقیق بود. اما وقتی بعدها به باشگاه ورزشی می‌رفت در کنار وزنه‌بردارهای دوروبر خود موجودی لاغر مردنی و

نی‌قلیونی به نظر می‌آمد. جالب اینجاست که او با آن جثه کوچکش (در مقایسه با بقیه) همیشه دلش می‌خواست که در بلند کردن وزنه با بقیه مسابقه دهد. و جالب‌تر اینجا بود که او برنده می‌شد... دلیلش چه بود؟ مسأله تکنیک بود. جوان‌های هیکل‌دار بی‌اختیار نفس خود را نگاه داشته و فشار می‌دادند. از طرفی بروس انرژی خود را در ماهیچه‌های مورد نیازش متمرکز می‌کرد و وزنه را با بازدمی دیافراگمی عمیق و آرام بلند می‌کرد. وقتی صدها پوند را بلند می‌کرد هیچ تنش و فشاری در شکمش وجود نداشت. قدرت فیزیکی و صدایی حداکثر با به‌کارگیری تنفس درست حاصل می‌شود.

یادتان باشد هرچند وقت یک‌بار صدای خود را ضبط کنید. اخیراً یکی از شاگردان من آهنگ مشهور قدیمی ملیسا منچستر (Melissa Manchester) به نام «Don't Cry Out Loud» را می‌خواند و با اینکه من به این دختر گفتم که صدایش عالی بود، او مطمئن بود که اشکالی در کارش وجود دارد و از صدای سینه مستقیم به صدای سر می‌پرد. وقتی از صدای سینه خارج می‌شد یک تفاوت آشکار در بدن خود احساس می‌کرد و مطمئن بود که شنوندگانش نیز این تفاوت را در صدای او می‌شنوند. همه آلات موسیقی وقتی صدایشان بالا و پایین می‌رود نوع صدایشان هم عوض می‌شود. این ارتباط و گذر از یک محدوده به محدوده دیگر باید بدون شکاف و یکنواخت باشد و من می‌خواهم شما به این گذر بدون شکاف توجه خود را معطوف دارید. این محل‌هایی که در آن شکاف احساس می‌شود بدون شک در ابتدا خیلی عجیب به نظر می‌رسند. اما تجربه نشان داده است که شما نمی‌توانید روی صدای خود فقط از داخل قضاوت کنید. قبل از نتیجه‌گیری اینکه شنندگان شما موقع خارج شدن شما از صدای سینه متوجه تغییر فاحش می‌شوند صدای خود را ضبط

کرده سپس به قضاوت بنشینید. ممکن است با خوشحالی متعجب شوید که آن را که شنیدید خیلی بهتر از آنست که فکر می‌کردید.

صدای شما در کدام گام است

حالا ممکن است پیش خود فکر کنید شاید ممکن باشد با انتخاب آهنگ‌هایی که در «گام من» هستند خودم را راحت کنم و آهنگ‌هایی در گام نزدیک به صدای من توانایی‌های واقعی صدای مرا آشکار کند شاید هم حتی لازم نباشد برای رسیدن به صدای میانی و صدای سر تلاشی بکنم.

من هم می‌خواهم تا حد امکان کار شما را راحت کنم، اما فکر می‌کنم تعیین گام معینی برای شما مشکلی را حل نکند. نشانه گام در اوّل قطعه موسیقی تعداد دیزها یا بمل‌های آن موسیقی را تعیین می‌کند اما چیزی درباره بالا بودن یا پایین بودن صدای نت‌ها را معلوم نمی‌کند. مثلاً کلید دو نه دیز دارد و نه بمل و وقتی اسم این گام برده شود من در این گام روی کلیدهای سفید پیانو از بالاترین (زیرترین) نت سمت راست تا پایین‌ترین (بم‌ترین) نت دست چپ را می‌توانم بنوازم هیچ‌کسی قادر نیست صداها را خیلی زیر یا خیلی بم پیانو را بخواند. بنابراین اگر بگوییم «من دوست دارم در گام دو بخوانم» این حرف هیچ معنایی ندارد.

اما انتخاب گام در مورد یک آهنگ به خصوصی معنی دارد. این سؤال است که یک نوازنده همراه آواز (معمولاً نوازنده پیانو) از شما می‌کند پاسخ آن دو راه دارد.

یکی اینکه به اولین خواننده‌ای که آن را خوانده و اجرا کرده گوش کنید و ببینید او کجا خوانده است. اگر شما با آن اجراکننده اولی همجنس باشید. با این کار یک معیار اوّلیه به‌دست‌تان می‌آید، اما اگر مثلاً یک مرد

باشید و علاقمند آهنگی شده باشید توسط یک خواننده زن به شهرت و محبوبیت رسیده کار شما کمی پیچیده می شود. شاگرد من تیم Tim عاشق صدای لیزا مینلی Liza Minnelli بود و مرتب نوارهای او را می گذاشت و به همراهش می خواند و در آپارتمانش می رقصید و هر لحظه منتظر بود که سر و صدای همسایه ها دربیاید یا اینکه از ساختمان بیرونش کنند. با اینکه لیزا صدای زنانه بمی داشت اما وقتی تیم می خواست از او تقلید کند باید با فشار زیاد، بیشتر وقت خود را صرف صدای وسط و سر می کرد. همانطور که قبلاً گفتم، هم مردها و هم زن ها باید نت های پایین هر آهنگ را با صدای سینه اجرا کنند و در مورد تیم برای توسعه صدایش لازم بود که آهنگهای لیزا را به گامی انتقال دهد که با صدای سینه نیز کار کرده و محدوده صدایش را وسعت بخشد. شما می توانید همراه خواننده مورد علاقه تان که صدایشان با شما خیلی متفاوت است بخوانید و الهام بگیرید اما این مهم است که به تقلید محدود اکتفا نکنید و دنبال راههایی باشید که کیفیات منحصر به فرد صدای خود را آشکار کند.

خیلی از مردم بالاخره گامی را انتخاب می کنند که محدودیت های صدایی شان در نظر گرفته شده باشد. اگر شما آنچه دارید صدای سینه است، طبیعی است که صداها ی پایین و محدوده راحت را انتخاب کنید. اگر شما یک زن هستید که سال ها اپرا تعلیم گرفته و کار کرده اید و در دام صدای سر افتاده اید طبیعی است که گامی را انتخاب کنید که شما را به آسمان ها ببرد. هر چند که این شیوه مانند رفتن به بستنی فروشی است که مثلاً پنجاه نوع بستنی دارد و شما بستنی وانیلی را انتخاب می کنید - نه اینکه وانیل را دوست داشته باشید بلکه کم روتر و راحت طلب تر از آن هستید که بقیه را امتحان کنید.

پیشنهاد من اینست به امکانات جدید صدایتان فرصت بروز و

خودنمایی بدهید، شما دارای سازی هستید که دارای صداهاى سینه، میانی و سر می‌باشد با این امکانات متنوع می‌توانید موسیقی را در جایی از محدوده قرار دهید که باعث درخشش موسیقی و صدای شما شود.

آیا آهنگ بسیار بالا است؟ آیا صدای پایین پر شور و جذاب دارد؟ هر آهنگ و ترانه‌ای یک خصوصیت و طنین احساسی دارد که صدای خاصی را می‌طلبد. یک آهنگ تند را که برای مقدار معینی صدای سینه می‌طلبد. یک آهنگ عاشقانه آرام، صدای مکالمه‌وار سینه در حدود صدای پایین، و صدای هیجانی موزون در صدای میانی حتی صدای سر را در نت‌های بالا لازم دارد. با چند تا امتحان می‌توانید به آسانی گام مورد نیاز بهتر را پیدا کنید. در بین مجموعه‌ای که برایتان جالب است بگردید هرچند که این کار مشکل باشد. انتخابی را بکنید که فرصتی برای ایجاد صدایی عالی به شما بدهد حتی با تمرین و صرف وقت زیاد خودتان را به آن برسانید.

توجه به ریتم

من شاگردانی را دیده‌ام که آنچنان به صحیح خواندن کلمات و اجرای نت‌های بالا متمرکز می‌شوند که از جریان اصلی موسیقی یعنی ریتم جدا می‌شوند. شاگردی داشتم به اسم دیوید که یک پیانیست موسیقی کلاسیک و رهبر ارکستر بود با این حال وقتی برای من خواند متوجه شدم که در بعضی جاها زیادی تند می‌خواند و در بعضی جاها کند. و اغلب با موسیقی هماهنگ نبود. جلسه درس را تعطیل کردیم و یک تمرین تشخیصی (تشخیص علت، مانند تشخیص یک بیماری) انجام دادیم که می‌خواهم شما نیز آن را امتحان کنید.

به همراه من به قطعه ۲۹ سی‌دی گوش دهید که در آن من روی ضرب‌های متفاوت در ریتم‌های مختلف تاکید داشته‌ام. ما ریتم $\frac{4}{4}$ را

انتخاب می‌کنیم. در ابتدا همراه من روی اولین ضرب هر دور ۱-۲-۳-۴، ۱-۲-۳-۴ کف بزنید. سپس روی ضرب‌های اول و سوم کف بزنید. اگر برای شما راحت‌تر است می‌توانید با صدای بلند بشمارید. در آخر، ما فقط در ضرب سوم دست می‌زنیم.

به نظر آسان می‌آید اما دیوید مشکل زیادی در تاکید روی ضرب‌های مختلف داشت در ضمن یادمان باشد که او یک موسیقی‌دان حرفه‌ای بود. وقتی او به دیگران گوش می‌داد، چه آوازی چه سازی، احساس درونی ریتم در او کامل بود. اما وقتی می‌خواست بخواند گویی احساس ریتم او از پنجره بیرون می‌رفت. دلیلش چه بود؟ من فکر می‌کنم این یک مسأله دقت و تمرکز در جزئیات می‌باشد جزئیاتی مانند پیچیدگی آوازه‌ها و پاساژهای هراس‌انگیز نت‌های بالا که هرگز با تصویر اصلی بزرگ موسیقی ارتباط کاملی ندارند.

خیلی معمول است که شاگردان می‌گویند «من احساس ریتم ندارم.» من هرگز این حرف را قبول ندارم. به نفس کشیدن خود گوش دهید. این یک ریتم است.

به راه رفتن آرام و منظم خود نگاه کنید. یا به صدای قلب خود دقت کنید - که آنقدر منظم است که وقتی کم یا زیاد می‌شود عیب و نقصی در کار است. اگر شما دارای یک بدن هستید دارای ریتم هم هستید.

شما می‌توانید با رساندن این موهبت طبیعی به ضمیر خود آگاهتان، گوش خود را با نبض آهنگهای مورد علاقه‌تان عادت داده و به آوازخوانی خود یاری رسانید. قبل از هرچیز ریتم اصلی و ضرب اول آهنگ را پیدا کنید (اگر درست متوجه نشدید به طبل زه‌دار گوش کنید که معمولاً ضرب اصلی را می‌زند). بعد از قطعه ۲۹ سی‌دی استفاده کنید که به دست زدن ریتم همراه با خواندن آواز عادت بکنید. هرچه بیشتر این کار را انجام

دهید بیشتر می‌توانید به‌نگهداری و ادامه یک ریتم ساده در ذهنتان ضمن خواندن حتی نت‌ها و ضد ضرب‌هایی که کل آهنگ را به‌هم وصل و تشکیل می‌دهند، موفق شوید. دیوید از اینکه دوباره به‌دروس ریتم که در اوایل یادگیری موسیقی به‌آن پرداخته بود برگردد، کمی ناراحت بود اما به‌هر صورت آن‌ها را تمرین کرد. و به‌زودی موفق به‌حفظ ضرب اصلی در آوازهای خود شد. من می‌دانم که اگر شما این اصل موسیقی را هم مثل سایر عواملی که با هم کار کرده‌ایم جدی بگیرید شما نیز مثل دیوید موفق خواهید شد. از نت‌های نوشته شده خارج شده و به‌دنیای موسیقی واقعی قدم خواهید گذاشت.

رفع دلواپسی‌های دیرین

حالا چه خودتان بدانید چه ندانید، تمام ابزار راهنمایی شما در رفت و برگشت از تمرین‌های گرم کردن صدا به‌آواز را در اختیار دارید و امیدوارم که ارتباط نزدیک بین این دو را احساس بکنید. اگر بگذارید احساس و جابه‌جایی «mum» با «Love» به‌راحتی انجام می‌گیرد، شما با این رفت و برگشت‌ها می‌توانید حتی در مورد پیچیده‌ترین اشعار آوازها این کار را بکنید. اگر حالا قطعات آوازی برای شما جا افتاده و تکنیک شما به‌طور خودکار عمل می‌کند، احتمالاً خیلی تفریح کرده و از صدای کاملاً جدید لذت می‌برید.

با این حال اگر با بخش خاصی از تکنیک هنوز مشکل دارید، می‌دانم که ممکن است دچار یأس شوید. بنابراین دلم می‌خواهد درباره دو تا از شاگردان که با حوصله و پشتکار مشکلاتی را که ظاهراً لاینحل به‌نظر می‌رسید از بین بردند صحبت کنم. راهی را که من قبلاً شرح دادم، مسیری را که به‌یافتن مهارت در صدا منتهی می‌شود، به‌یاد بیاورید.

موفقیت‌های بزرگی در این راه است اما جاهایی هم هست که اضافه کردن برخی از عوامل جدید - مانند پایین انداختن چانه و چالش با سیلاب‌های آوازی به جای صدای اصلی - ظاهراً شما را به عقب برمی‌گرداند. به آرامی کار کرده و قدمهای کوتاه بردارید. موفقیت مجدد بعدی باعث حیرت شما خواهد شد.

خواندن آهنگهای بلوز با حنجره بالا

شاگرد من چوک Chuck که نوازنده کیبورد در یک گروه پاپ در دهه هشتاد بود، علاوه بر نوازندگی مقداری از آوازهای زمینه را که نیاز به نت‌های بسیار بالا داشت، می‌خواند. چوک و گروهش بسیار موفق بودند اما برای چوک این اجرا به صورت یک کابوس بود. هر موقع که به بالای صدای سینه می‌رسید، فشار زیادی را متحمل می‌شد. صورتش قرمز می‌شد و آدم فکر می‌کرد در حال خفه شدن است. حتی روی صحنه ممکن بود سرش به یک طرف خم شود و زبانش را بیرون بیاورد. می‌دانم که این نباید منظره خوبی باشد، و نبود. چوک کارش را خیلی دوست داشت اما از فشار فیزیکی که تحمل می‌کرد نفرت داشت.

مسئله او مسئله حنجره بسیار بالا بود که وقتی به نت‌های بالا می‌رسید، حنجره بالا آمده و راه گلویش را می‌بست، مثل گلوله یک توپ که در لوله آن گیر کرده باشد. ما چندین ماه در تنهایی با تمرین‌های حنجره پایین با هم کار کردیم. ماههای خواندن مثل خرس یوگی، ماههایی با انگشت روی سیب آدم گلو برای تشخیص بالا و پایین رفتن آن. در ابتدا به نظر می‌رسید که ما در جای خود متوقف هستیم و پیشرفتی نداریم. عضلاتی که حنجره را کنترل می‌کردند آنچنان عادت کرده بودند که گلو را بسته نگاه دارند که به نظر می‌رسید که هر کاری بکنیم بی‌فایده است. اما ما علیرغم

شک و نگرانی به کار خود ادامه دادیم. ذره ذره حنجره چوک شروع به پایین آمدن کرد و جایی کمی پایین تر در گلو برای خود پیدا کرد. و سرانجام، بعد از هفته‌ها کار فداکارانه، بدن او پذیرفت که با حنجره در جای خودش هم می‌تواند صدایی از خودش در بیاورد. بعد از آن نشستن در بین تماشاچیان و دیدن برنامه چوک که بدون هیچ نوعی فشار و تنش می‌خواند معجزه آسا بود. هیچ انقباض و حرکتی در صورت دیده نمی‌شد فقط یک تبسم هرازگاهی - هم تبسم او و هم تبسم من.

اگر چوک دل و جرأت و اعتقاد لازم را نداشت و یا انتظار داشت که فوری معجزه صورت گیرد هرگز به هدف خود نمی‌رسید. به خاطر داشته باشید که برخی از تغییرات سریع انجام می‌گیرد و برخی به‌کندی. اما هرچه را که لازم دارید اصلاح کنید، من به شما قول می‌دهم که بدتتان بالاخره تغییرات لازم را در انجام آن خواهد پذیرفت. ما فقط نیاز داریم که در راه درست حرکت کنیم و تسلیم نومیدی نشویم.

من همان سفارشی را که به ستاره فیلم «جن‌گیر» کردم به شما ارائه می‌دهم: «لیندا، این یادت باشد حتی اگر تو همین حالا احساس تسلط نکنی، بدن تو کارش را انجام می‌دهد اگر همراه آن بمانی به زودی همه چیز تحت کنترل تو خواهد بود.»

چگونه رویای صدای میانی را به واقعیت تبدیل کنیم

می‌دانم که درباره صدای میانی و یافتن آن زیاد صحبت کردیم و شما هم مدتی برای تقویت این قسمت از صدای خود تمرین کرده‌اید. اگر باز هم هنگام خارج شدن از صدای سینه دچار تردید و ناراحتی هستید به خواندن این نوشته ادامه داده و ببینید که من با شاگردم کارول Carol چگونه کار کردیم. تکنیک‌هایی که ما به کار بردیم ممکن است به درد شما

هم بخورد و شما را از گرفتگی و ناراحتی صدا نجات دهد.

کارول یک صدای سینه عالی داشت و سی سال با این صدا آواز می‌خواند و هرگز از نت‌هایی که می‌دانست می‌تواند روی آنها حساب کند تجاوز نمی‌کرد. وقتی ما با تمرین‌های تشخیص شروع به کار کردیم، متوجه شدم وقتی به نت‌های بالای صدای سینه می‌رسد دچار تنش می‌شود و ناخودآگاه دیواری محکم جلوی خود ایجاد می‌کند. ما سعی کردیم با صداها تمرینی متعدد این دیوار را بشکنیم. اما با هر صدایی که انتخاب کردیم نتوانستیم به صدای میانی برسیم. در مورد این خانم صدای بعد از صدای سینه، صدایی ضعیف، هوادار شبیه فالستو بود. می‌دانم که برخی از شماها هم دقیقاً ممکن است با چنین معمای روبرو شوید.

اولن چیزی که بدان نیاز داشتیم این بود که فاصله درست بین صدای سینه و صدای سر را تعیین کنیم چون او زیاد با صدای سینه کار کرده بود و به آن عادت کرده بود، می‌بایست موقع عبور از مرز این صدا و عبور از صدای سینه به صدای میانی تلاشی آگاهانه بکند. من این خط فاصله را سی‌بمل گرفتم.

با این حال نتوانستیم به صدای میانی دست یابیم، صدای سینه را در آن نقطه رها کرده و تا هر جا که بدون فشار می‌شد بالا رفت ادامه داده و سپس بلافاصله در راه پایین آمدن گام به صدای سینه بر می‌گشتیم.

مثلاً تمرین یک اکتاو را با به‌کارگیری سیلاب goog انجام می‌دادیم. وقتی سه نت اولی را می‌خواندیم در صدای سینه بودیم. سپس صدای سینه را با هر نتی بالای سی‌بمل رها می‌کردیم. بلافاصله در برگشت به صدای سینه می‌آمدیم. به صورت پایین عمل می‌کردیم:

(صدای) سینه... سینه... سینه... (صدای) دیگر...

دیگر... دیگر... دیگر...

سینه... سینه... سینه...

من به کارول اطمینان دادم که موقع برگشت در گام صدای بالای خود را ادامه نمی‌دهد. رها کردن صدای سینه در راه بالا رفتن و دوباره رسیدن به آن در جای جدید موقع پایین آمدن آسان می‌باشد. حداقل با اطمینان به اینکه کارول در جای درست بالا و پایین می‌رود، ما توانستیم قدم به محدوده صدای میانی بگذاریم و کارول وجود آن را درک کند. سرانجام ما به فکر و صدای او تلقین کردیم که دیگر وجود یک کمر بند حفاظتی صدای تنش‌دار را که از بالا رفتن زیادی صدای سینه حاصل می‌شد نپذیرد. و با جلوگیری از ظهور عادات قبلی به بدن او القاء کردیم که راه جدیدی برای خواندن نت‌های بالاتر از صدای سینه پیدا کند.

نیم ساعت تمام ما به جستجوی صدای میانی پرداختیم اما موفقیتی حاصل نشد در حالی که من اطمینان می‌دادم که حتماً به آن خواهیم رسید. برای او این سی دقیقه بسیار طولانی بود. با آنکه این خانم به حرف من باور داشت اما از اینکه توفیقی حاصل نمی‌شد نمی‌توانست احساس بی‌صبری نکند. هر موقع که به جستجوی صدای میانی بوده یا با تنش سینه مواجه می‌شد یا خیلی دورتر به صدای سر می‌رفت.

سپس من به او تمرین پرش اکتاو را با سیلاب mum دادم. گفتم که نت بالا را کش دهد و ضمن نگاه داشتن آن شدت صدا را بالا ببرد. وقتی با لحن صدای سر به نت بالا رسید به او گفتم که سعی کند به آن نت، احساس صدای سینه بیشتری اضافه کند. با آنکه کاملاً متوجه منظور من نشد معهداً سعی خود را کرد. ما این تمرین را با سیلاب na, nay نیز که واقعاً برای ایجاد طنین زیاد تارهای صوتی کمک می‌کند انجام دادیم. در عرض چند دقیقه ناگهان به صدای میانی رسید. او می‌توانست احساس کند که این صدای سینه نیست چون فشاری در آن نبود، و صدای سر هم

نبود زیرا خیلی قوی بود. بنابراین فهمید و پذیرفت که باید صدای میانی باشد.

چون کارول مرتب می خواند روی صداهای خاصی که به طور منظم اجرا می کرد قفل شده بود. اما وقتی متوجه شد که صدایش امکانات بیشتر از آنچه را که تا حال استفاده می کرد داراست، این را پذیرفت که صدایش در حقیقت می تواند جادوی صدای میانی را نیز داشته باشد. با آنکه در شروع هنوز در این بخش از صدایش مقدار کمی کار می کردیم حداقل او می توانست محل درست را احساس کند و این احساس باعث می شد که وقتی صدای میانی را گم کرد بتواند دوباره آن را پیدا کند و به آن برگردد.

اگر شما به صدای سینه چسبیده و احساس می کنید راهی برای بیرون آمدن از آن ندارید، امیدوارم که موقع رد شدن از مرز صدای سینه از سیلاب های بدون تنش استفاده کنید. شما هم مثل کارول به زودی به بدن خود می آموزید که صدای میانی واقعاً وجود دارد، با تمام جلال و شکوهش.

استحقاق داشتن صدای عالی

از اینجا به بعد راه شما باز است و حد شما آسمان است. تمرین ها را مرتب انجام داده و توانایی خود را بیشتر کنید. نگران نباشید. مانند چوک در کارتان پافشاری کنید و مثل کارول چیزهای جدید را آزمایش کنید. من یک سری کامل تکنیک ها و روش ها را به شما یاد داده ام تا بدتان بتواند به توانایی و امکانات خود دست یافته و به آن عادت کند و امیدوارم شما آن ها را با هر ترکیبی که برایتان سودمند است به کار ببرید.

در ادامه کتاب کیکی را که برای شما پختیم با اضافه کردن سبک

و مهارت‌های نمایشی آوازخوانی شما تزئین خواهیم کرد. با این حال در حال حاضر از خود کیک استفاده کنید. بگذارید صدای تان به جاهای جدید برسد و از غنای آن بهره ببرید. شما به این غنا دست یافته‌اید.

مراقبت و تغذیه صداهاى عالى

هرچه شما در طول روز بیشتر وقت خود را صرف تمرین‌هاى صدایی کرده و روی صحبت و آوازخوانی خود متمرکز شوید، شاید بیشتر با توصیه‌ها و نصایح عجیب و غریب روبرو شوید. من شخصاً نه تنها در مورد شاگردان خود بلکه کسانی که به نحوی روی صدایشان کار می‌کنند، مشاهده کرده‌ام که نسبت به نوشته‌هاى مجله‌ها و اطلاعات سایر رسانه‌ها در مورد صدا حساس بوده و شنیده‌ها را هم با هم مبادله می‌کنند. این راهنمایی‌ها از طرف دوستان، چهره‌هاى مشهور، «متخصص‌ها» و سازنده‌هاى محصولات مفید برای گلوی شما گستره وسیعی را در بر می‌گیرد. دلیل دانستن من شاید این باشد که همه آن‌ها را شنیده‌ام.

خیلی از شاگردان من راجع به دستورالعمل‌هاى قدیمی، مانند نوشیدن چایی گرم با لیمو و عسل برای رفع گلودرد می‌پرسند. من خیلی‌ها را دیده‌ام که قبل از سخنرانی‌ها و یا نمایش‌ها قرص‌هاى مکیدنی در دهان گذاشته و می‌مکنند، از بعضی از پدر و مادرها شنیده‌ام که دوست دارند بچه‌شان آواز بخواند اما به آنها گفته شده است درس‌هاى آواز برای بچه‌هاى کوچک بد است.

از من پرسیده می شود شما چه کسی و یا چه چیزی را باور می کنید؟ چه چیزی واقعاً مفید است و چه چیزی ضررش بیشتر از نفعش می باشد؟ اگر بخواهیم همه گفتارهای عامیانه در این زمینه را جمع آوری و اظهار نظر کنیم، خود دائرةالمعارف قطوری می شود اما در این فصل در مورد سؤال هایی که خیلی بیشتر در مورد مراقبت و تغذیه صدا بحث می شود صحبت می کنم - هم در مورد صدای خودتان و هم بچه ها. من در این مورد از تجربه شخصی خود و مشاهده کار هزاران شاگرد نتیجه گیری کرده ام. در اینجا، یک سری کامل از تکنیک ها در اختیارتان گذاشته می شود که صدای شما را از داخل به خارج اصلاح می کند. حتی با امتحان تعدادی از آنها شاهد تغییرات حیرت آوری خواهید بود.

درست همین حالا چه کاری برای بهبود صدایم می توانم انجام دهم؟
اگر می خواهید بهترین استفاده از صدای خود را ببرید، بهترین توصیه ای که می توانم به شما بکنم از سه کلمه تشکیل شده است: آب زیاد بخورید. اگر در مورد بهتر شدن صدایتان جدی هستید همین حالا پس از خواندن این پاراگراف یک لیوان آب بخورید. در حقیقت هر موقع به یادش می افتید لبی تر کنید و برای یادآوری، هر روز یک بطری آب همراه داشته باشید.

آب برای صدای شما اهمیت حیاتی دارد زیرا با روغن کاری تارهای صوتی آن را حفظ می کند. هر موقع که صحبت می کنید یا می خوانید تارهای صوتی شما مرتعش می شود. حتی وقتی که خواب هستید و خواب صحبت کردن می بینید آنها مرتعش می شوند. این حرکات باعث ناراحتی تارها می شود اما اگر آب کافی بخورید بدن شما ماده محافظ برای آنها تولید می کند: مخاط نازک آبکی. مانند روغن در یک موتور از اصطکاک و صدمه رسیدن به قسمت های متحرک جلوگیری می کند.

تصور کنید اگر در تمام مدتی که شما امروز از صدای خود استفاده می‌کردید دستهایتان را بهم می‌مالیدید، چه اتفاقی می‌افتاد. ابتدا پوست شما قرمز شده باد می‌کرد. سپس اگر مدت زیادی به این کار ادامه بدهید کف دست و انگشت‌ها با ایجاد لایه اضافی در محل تماس به محافظت خود می‌پردازند اگر تمرین گیتار کرده باشد متوجه می‌شوید که مالش و ناراحتی انگشت‌ها روی سیم‌ها باعث ایجاد پینه می‌شود.

در تارهای صوتی هم اگر به خوبی با مخاط روغن کاری نشوند درست اتفاق مشابهی می‌افتد، اول باد کرده و قرمز می‌شوند سپس پینه خاص خود را تشکیل می‌دهد: گِره و برجستگی‌ها. این گره‌ها و برجستگی‌ها اثر بسیار بدی روی صدا می‌گذارند چون مانع نزدیک شدن کامل به هم می‌گردند و بعضی وقت‌ها حتی بعد از معالجه با جراحی باز هم مسأله ساز می‌شوند. واضح است که اگر در یک تار ایجاد گره شد تارهای دیگر هم مستعد این مسأله می‌شوند که مسلماً خوش آیند شما نیست.

راستی در مورد این گره و برجستگی دچار وهم و خیالات نشوید. تا زمانی که برنامه مشروح من در این فصل را رعایت می‌کنید و تنش و فشار را از صدای خود دور می‌کنید شما در حالت ریسک بسیاری کمی هستید من با تعداد زیادی از متخصصین سطح بالای حنجره این کشور در تماس بودم که مریض‌های خود را قبل از انجام عمل جراحی برای اظهار نظر پیش من می‌فرستادند. من بیشتر وقت‌ها با تکنیک‌های درست موفق به رفع مشکلاتشان شده‌ام.

بسیار خوب، من پیام شما را دریافت و متوجه موضوع شدم. من نیاز به نوشیدن چقدر آب دارم؟
به‌طور متوسط هشت لیوان آب در روز کافی است. کلیه‌ها محتوای

آب بدن ما را به درستی کنترل و در شرایط عادی با هشت لیوان آب کار حیرت‌انگیزی می‌کنند. اگر می‌خواهید مطمئن شوید که آب کافی می‌خورید به رنگ ادرار خود نگاه کنید. اگر آب به سیستم بدنتان به خوبی برسد بی‌رنگ و صاف است اما اگر کمبود آب داشته باشید رنگ ادرارتان زردتر خواهد بود. اما این هم یادتان باشد که اگر ویتامین یا داروی دیگری مصرف می‌کنید ممکن است در رنگ ادرار اثر بگذارد و این آزمایش دقت زیادی نداشته باشد.

هفتاد درصد بدن آدم حاوی آب است که این منبع باید مرتب ضمن مصرف جایگزین شود. خیلی از ماها نمی‌دانیم که همیشه در حال از دست دادن آب هستیم. حتی موقع استراحت هم روزانه نیم‌لیتر آب از دست می‌دهیم که در موقع فعالیت این مقدار افزایش پیدا می‌کند - خواندن هم فعالیت محسوب می‌شود. با هر تنفس بخار آب از تن شما خارج می‌شود بنابراین برای اینکه آب کافی بدنتان را حفظ کنید یا باید از نفس کشیدن خودداری کنید یا آب کافی بخورید.

اگر شما یک خواننده آواز یا سخنران حرفه‌ای یا کسی هستید که به هر دلیلی از صدای خود بیشتر از معمول استفاده می‌کنید باید به فکر آب «کافی» نباشید بلکه مقدار «بهینه» را در نظر داشته باشید من با پزشک‌های گلو هم عقیده‌ام که روزانه یک گالن آب مصرف کنید که معادل شانزده لیوان است.

اگر آب کافی بخورید دیگر روزهایی را تجربه نخواهید کرد که قبل از رفتن روی صحنه آواز یا محل سخنرانی گلویتان خشک شود. در گذشته شاید برای صاف کردن صدایتان ضمن صحبت یا ادامه آن لیوانی آب می‌خوردید اما تأثیر کمی را مشاهده می‌کردید.

این بدان دلیل است که شما مثل آب دادن به گیاه نمی‌توانید آب را

به گلویتان رسانده و منتظر باشید مستقیماً به تارهای صوتی برسد. یادتان باشد که در گلویتان دو تا راه هست یکی برای غذا و مایعات و دیگری برای هوا. وقتی آب می خورید. نزدیک تارهای صوتی نمی رود و راه دیگری را در پیش می گیرد. بنابراین آبی را که حالا می خورید و امیدوارید که گلویتان را درست قبل از سخنرانی یا آوازخوانی بهبود بخشد بلافاصله نتیجه بخش نیست. اما آبی را که شب قبل تا یک ساعت پیش خورده اید می تواند مؤثر باشد. آبی که می خوریم از طریق روده جذب شده و وارد جریان خون می شود سپس مانند یک سیستم آب پاشی رطوبت را به تمام نسوج بدن می رساند.

آیا خوردن آب زیادی باعث شست و شو و خارج کردن ویتامین ها و مواد معدنی از بدن نمی شود؟

بلی، ولی در عمل تقریباً غیر ممکن است. اگر شما ۶ تا ۸ گالن آب در روز بخورید شیمی بدنتان به هم می خورد اما زیاد نگران این موضوع نباشید. برای بعضی ها خوردن ۸ لیوان در روز که خیلی کمتر از ۸ گالن است نیز ممکن است ناراحت کننده باشد و بدن شما طوری طراحی شده که مواد غذایی مورد نیاز را جذب کند. قانون کلی اینست: اگر نیاز داشته باشید بدن آن را نگاه می دارد.

شما هم‌ه‌اش از آب صحبت می کنید آیا مایعات دیگری به تارهای صوتی من کمک نمی کند؟

آنچه من توصیه می کنم آب خالص بدون افزودنی می باشد. H_2O خنک بدون حباب و بدون هیچ نوع همراه. بیش از نیم گالن در روز. قهوه، چائی، سودا هم مایعات هستند اما مثل هم نیستند. مسأله اینست که «افزودنی های زیادی» به این نوع مایعات دیگر ممکن است مسأله مخاط

نوع متفاوتى ايجاد کنند: مخاط بيش از اندازه از نوع بد.

مخاط کم خوب است اما وقتى بدنتان شروع به ساختن بيش از مقدار مورد نیازتان از آن مى کند، نتيجه جالب نيست. تارهاى صوتى شما با مخاطى چسبنده و ضخيم پوشش پيدا مى کند و تارها به راحتى به همدیگر نمى رسند و نتيجتاً ايجاد صدا مشکل مى شود.

ليست پايين مى تواند شما را در انتخاب نوشيدنى مورد علاقه تان با در نظر گرفتن تاثيرات آنها يارى کند.

کافئين، اگر شما دوستدار قهوه، چای، يا سودا هستيد، ممکن است متوجه شده باشيد که زياد به صاف کردن گلو نیاز داريد. زيرا کافئين خاصيت مدرّ دارد و آب را از سيستم بدن شما خارج مى کند کمبود آب باعث مى شود که مخاط در گلويتان بيشتر متمرکز شود و نیاز به پاک کردن داشته باشد.

وقتى بدن شما دچار کمبود آب مى شود آب را از نسوجى که زياد برای زنده ماندن ضرورى نيستند جذب کرده و برای اعضايى که اهميت حياتى دارند مى فرستد. اعضاي مربوط به مخاط، غدد بزاقى و ساير نسوج غير حياتى آب را از دست مى دهند تا آب کافى به اعضاي حياتى مهم مثل قلب، کبد، کليه ها و مغز برسد. بدین دليل است که دهانتان خشک شده و خلطتان غليظ مى شود.

علاوه بر آن چون کافئين به طور کلى به متابوليسم بدن شما سرعت مى بخشد کار سلول هاى مولد خلط را نيز سريع کرده و نتيجتاً خلط غليظ تر از معمول ايجاد مى کند. متابوليسم سريع همچنين آب زيادى مصرف مى کند که منجر به کمبود آب بدن مى شود.

اگر شما قهوه خور جدی هستيد من مخالفتى با قهوه صبحانه شما ندارم. اما به شدت توصيه مى کنم که به همان کفايت کنيد و در طول روز

به نوشیدنی های بدون کافئین (یا آب) بپردازید.

شکر

بعضی از دکترها فکر می کنند مصرف زیادی قند و شکر باعث ازدیاد تولید خلط غلیظ می شود. اما اگر شما بیمار دیابتی نباشید بدن شما با آبی که می خورید قند خود را تنظیم می کند. این به جای خود، اما من می خواهم در مورد مصرف قند هشدار به شما بدهم، خیلی از مردم از جمله خود من عقیده داریم که مصرف زیادی قند برای صدا مضر است. برخی از شاگردان من مشاهده کرده اند که وقتی قند یا شکر زیادی می خورند خلط شان غلیظ تر می شود. شما خودتان امتحان کنید و ببینید آیا قطع کردن یا کم کردن قند مفید است یا نه و متعاقباً رژیم خود را براساس آن تنظیم کنید.

اسید. سوداهای کربناته اسیدی هستند. اگر در آب هوای سردی زندگی می کنید، روی شیشه یخ زده ماشین تان یک شیشه کولا بریزید و ببینید چگونه یخ ها به سرعت آب می شوند. یا در لیوان سودای خود آب شدن سریع تکه های یخ را می توانید به راحتی ملاحظه کنید.

این نوع اسید در بدن شما چه تأثیری دارد؟ عملاً خیلی از دانشمندان می گویند تأثیر چندانی ندارد. میزان اسید معده شما آنچنان بالاست که سودا تأثیر منفی محسوسی نمی کند. اما من شخصاً در مورد بیشتر شاگردانم دیده ام که مصرف سودا به ازدیاد خلط منجر می شود. حتی اسیدهای طبیعی مانند آنچه در لیمو و مرکبات وجود دارد اثر منفی مشابهی دارند. لیمو در دهان باعث ترشح بزاق می شود، حتی با اینکه باعث غلیظ شدن خلط نمی شود، بزاق زیادی حتی نوع آبکی آن هم مسأله ساز است.

بسیاری از مردم فکر می کنند مرکبات مخاط را کم می کند، اما هرچند که عجیب به نظر می رسد من برعکس آن را مشاهده کرده ام. یادم می آید زمانی که با گروه دف لپارد (Def Leppard) در جریان یک تور کار می کردم. یکی از کارکنان صحنه مأمور بود که قبل از رسیدن گروه شربتی مخلوط از آب، شکر و آلبیموی تازه آماده کند. من این نوشیدنی را امتحان کردم خیلی خوب و خوشمزه بود. جو الیوت (Joe Elliot) خواننده اصلی گروه در موقع اجرا مرتب از این نوشیدنی می خورد.

در پایان روز من جو را کناری کشیده و گفتم خبر خوبی برای او دارم که دیگر مسأله مخاط غلیظ نخواهد داشت به شرطی که به جای لیموناد آب بخورد. جو با تعجب گفت: «چطور یک چنین چیز ساده و بی ضرری را منع می کنی؟» اما سه روز بعد این نوشیدنی حذف شد و مسأله خلط هم از بین رفت.

الکل. خیلی از شماها می دانید که الکل آب بدن را جذب می کند که برای کسانی که می خواهند تارهای صوتی شان مرطوب باشد خبر بدی است. اما خیلی از خواننده ها و سخنوران قبل از شروع با یکی دو لیوان مشروب خود را آماده کار می کنند. حقیقت اینست که یکی دو لیوان اولیه نگرانی و اضطراب را از آنها دور می کند و عملاً به نوعی تولید انگیزه می کند. برخی از مردم وقتی دچار اضطراب هستند مشکل تمرکز دارند بدین دلیل فکر می کنند خوردن مشروب نه تنها باعث آرامش آنها می شود بلکه سرزنده و چابک تر می شوند. با این حال اگر به خوردن مشروب ادامه دهند اثر تخدیری الکل ظاهر می شود و باعث کندی و عدم دقت عضلات بدن می شود که روی خواندن و صحبت کردن آدم اثر می گذارد. این اثر حتی ممکن است در بعضی از افراد مثل من که انعطاف کمی در برابر الکل دارند فقط با یک لیوان مشروب ظاهر شود.

انتخاب با خودتان است. اگر چهار تا شش ساعت قبل از اجرا الکل مصرف نکنید و الکی یا حامله هم نباشید مصرف دولیوان شراب یا آبجو در روز شاید بد نباشد. (این هم یادتان باشد که هر چه وزن شما کمتر باشد مقاومت کمتری در مقابل الکل دارید.) من مشروب‌های قوی را هرگز توصیه نمی‌کنم چونکه مقابله بدن با مشروب با الکل درصد بالا مشکل‌تر است.

توصیه من در این مورد به شرح زیر است: اگر شما نمایش یا اجرای مهمی در ساعت ۸ بعد از ظهر دارید همراه شام مشروب نخورید. اگر برای ساعت ده صبح فردا نیاز به صدایتان دارید بهتر است با غذای شب شراب بخورید اما مطمئن باشید که این شراب‌خوری با صبحانه ادامه نداشته باشد. همچنین یادتان باشد بدون خوردن غذا شراب نخورید. الکل قند خون را پایین می‌آورد و شما برای کسب انرژی لازم برای تفکر خوب و در آوردن صدای خوب، نیاز دارید که میزان قند خونتان در حد نرمال باشد.

شنیده‌ام که باید از محصولات لبنی پرهیز کرد، آیا واقعیتی در این حرف هست؟

هر موقع شاگردی دارم که دائماً گلویش را صاف می‌کند و ظاهراً با مسأله مخاط زیادی سر و کار دارد، بعضی وقت‌ها آنچه که برای رفع مشکل نیاز دارم اینست که از شاگردم بخواهم از تمام محصولات لبنی پرهیز کند. شاگرد من رایان، رهبر دسته کر که قبلاً نیز راجع به او صحبت کردیم یکی از آنهاست که صدای صاف خود را مدیون قطع مصرف شیر، پنیر و ماست می‌باشد. در مورد تعداد قابل توجهی از شاگردان من خوردن محصولات لبنی مشکل‌زا بوده است و چون این یک مشکل خیلی معمول می‌باشد فکر می‌کنم ارزش آنرا داشته باشد که تجربه کنیم تا ببینیم

پرهیز از این محصولات به شما کمک مى کند یا نه.

از لحاظ پزشکی روشن نشده است که چگونه و چرا محصولات لبنی باعث ازدیاد مخاط در مجرای هوا و مسیر روده‌ای شما دارد. به هر صورت بدون وارد شدن به جزئیات فنی پزشکی، اجازه بدهید من هم صدای خود را به میلیون‌ها صدای دیگر که محصولات لبنی را برای خوانندگان و سخنوران مشکل‌زا مى دانند اضافه کنم و از صمیم قلب از افرادی که با صدایشان کار مى کنند بخواهم که از این محصولات خودداری کنند.

اگر یک موزیسین حرفه‌ای که بیشتر در حال مسافرت است به من بگوید «من بدون پیتزای پنیر نمى توانم زندگى کنم» من با او همدردى مى کنم بالاخره هرچه باشد پیتزا یک گروه غذایى اصلى صنعت راک اندرول محسوب مى شود. من سعى مى کنم حد وسط را پیشنهاد کنم و مى گویم بسیار خوب اگر دلتان مى خواهد مى توانید در یک پیتزافروشى توقف کنید اشکال ندارد اما پاستارا به جای موزارلا (Mozzarella)، نوعی پنیر) با سس گوجه فرنگى بخورید (گوجه فرنگى برای رفع خلط بسیار عالى است)

اگر با قطع مصرف لبنیات مسأله کمبود کلسیم مطرح باشد دنبال منابع جایگزین باشید. بروکلى (Broccoli) منبع بسیار خوبى است. با مصرف آن غیر از صدایتان بقیه بدنتان نیز از شما متشکر خواهند شد.

نوشیدنی‌های گرم آرامبخش و برای صدا خوب هستند، آیا این حرف درست است؟

بعضى‌ها عقیده دارند یک لیوان چای داغ برای صدا آرامبخش است. اما حتى بعد از حذف کافئین، لیمو، عسل، و شکر هنوز یک مشکل باقى

می ماند: گرما، درجه حرارت هر مایع در برخورد با هر نسجی در اندازه آن اثر می گذارد. گرما باعث گشادی رگ ها شده و پخش مایع، خون را به فضای نسوج بیشتری رسوخ می دهد و موجب باد کردن آن ها می شود. (سرما برعکس باعث خشک شدن نسوج می شود). حتی با اینکه مایعی که می نوشید مستقیم نزدیک تارهای صوتی شما نمی رود، اما این تارها تحت تاثیر قرار می گیرند زیرا مویرگ های آن حوالی - مانند سر، گردن و گلو - نسبت به گرمای چایی شما عکس العمل نشان می دهند.

اگر علاقه به صدای خود دارید آب خنک یا چایی گرم (نه داغ) بدون کافئین بخورید، اما سعی کنید از نوشیدنی های خیلی داغ و خیلی سرد پرهیز کنید.

کسی به من گفت گوشت قرمز برای صدا بد است، آیا این درست است؟

وقتی شما گوشت قرمز یا هر غذای سنگین دیگری مصرف می کنید، بدن شما به خاطر کمک به هضم آن غذا خون را بیشتر به سمت معده و روده ها هدایت می کند و این کار باعث نرسیدن خون کافی به عضلاتی که برای خواندن و صحبت کردن به کار می برید، می شود. هضم غذا انرژی زیادی می طلبد و وقتی در جریان است انرژی کمی برای گلو و عضلات مربوط باقی می ماند.

روزهایی که شما واقعاً به صدایتان نیاز دارید غذای سبکی بخورید. بدین ترتیب بدن شما می تواند توجه و تمرکز خود را برای ایجاد صدا جلب کند نه هضم غذا.

آیا دارید شوخی می کنید؟ من نمی توانم همه این کارها را بکنم، من در یک کلاس تغییر رژیم غذایی که اسم نویسی نکرده ام! بدن هرکسی متفاوت از دیگران است شاید شما از آن تعداد محدود

خوش شانس‌ها باشید که یک پیتزای پنیر کامل را با دو لیوان لیموناد پایین داده و هیچ اثری بدی در صدایتان ظاهر نمی‌شود. اما اگر بین شما و صدای مورد اعتمادتان خلط بیش از اندازه مشاهده می‌کنید پیشنهاد می‌کنم خودتان آزمایشی بکنید: به رژیم غذایی خود آب بیشتری اضافه کنید. اگر یک گالن نمی‌توانید بخورید سه لیوان بیشتر از روز قبلی آب بخورید. مدتی شیر و پنیر را کنار بگذارید. لازم نیست همه کار را در یک زمان انجام دهید از چیزها و ترکیبات مختلف استفاده کنید تا مناسب‌ترین را برای خود پیدا کنید. شما خودتان می‌توانید در این باره قضاوت کنید و نفعی را که از این تغییرات به شما می‌رسد تشخیص دهید.

اگر نمی‌توانید یک تغییر دراز مدت را اجرا کنید، به‌طور کوتاه مدت در مواقعی که برای کاری و اجرایی مهم صدای بهتری لازم دارید این کار را انجام دهید. مثلاً اگر روزهای چهارشنبه به صدای خوبی نیاز دارید آخر هفته قبل، از غذاهای لبنی مورد علاقه‌تان استفاده کنید از شب یکشنبه تا چهارشنبه رژیم پرهیز خود را اجرا کنید. وقتی لبنیات را قطع می‌کنید، مقدار آبی را که مصرف می‌کنید اضافه کنید. بدین ترتیب وقتی پا روی صحنه می‌گذارید قادر به تمرکز روی برنامه‌تان خواهید بود نه اینکه نگران سرفه‌ها و گلو صاف کردن بیش از اندازه باشید.

در نهایت، من نمی‌توانم به شما بگویم چه بخورید و چه بنوشید فقط این را می‌گویم: صداها نفر از شاگردان من به پیشنهادهای من عمل کرده‌اند و صاحب صداهاى صافى شده‌اند.

وقتی از خواب بلند می‌شوم صدایم گرفته و خشن است چه کار کنم؟
اول آب دهانتان را قورت دهید. اگر درد بکند گلویتان دارای عفونت است که باید معالجه شود. وقتی گلویتان موقع قورت دادن درد می‌کند من هیچ تمرینی را توصیه نمی‌کنم. به جای آن به صدایتان استراحت بدهید و

صحبت کردن خود را محدود به مواقع خیلی ضروری نکنید. تنفس دیافراگمی یادتان باشد و برای معالجه پیشه دکتر بروید.

در مورد سایر انواع گرفتگی صدا، روزهایی که با صدای گرفته و خش دار از خواب برمی خیزید و این گرفتگی بیش از یک ساعت طول می کشد اما گلویتان موقع قورت دادن درد نمی کند، در این صورت ممکن است دچار تورم تارهای صوتی شده باشید که از درست به کار نبردن صدا ناشی می شود. احتمالاً در یک بازی با توپ یا در یک مشاجره از روی بی احتیاطی داد و فریاد مضر برای صدایتان کرده اید. حال علتش هرچه باشد مسأله شما با تمرین های کلی صدا حل می شود.

همانطور که گفته ام بهترین چیزی که تورم تارهای صوتی را کاهش می دهد صدای حنجره پایین است پس آن را به تمرین های خود اضافه کنید. با تمرین یک اکتاو شروع کنید صدای معمولی خود را به کار ببرید سپس تمرین را تکرار کنید و صدای خرس یوگی را اضافه کنید. این به نظر عجیب می آید مخصوصاً چون اگر معمولاً عادت دارید هر موقع صدایتان گرفته است ساکت بمانید، اما حالا وقت درمان است. این تمرین ها را به مدت حدود ده دقیقه انجام دهید سپس شروع به حذف صدای حنجره پایین کنید. شرط می بندم که بهتر خواهید شد. اگر نشدید ضمن جریان گرم کردن کلی هر روزه، صدای حنجره پایین را ادامه دهید. اگر صدایتان قوی تر از معمول است، با مرور سریع تکنیک های مشکل حل کن که قبلاً برای اصلاح یک مشکل خاص به کار می بردید، صدایتان را برای بقیه روز در حالت مناسب نگاه دارید. نگذارید به عادت های قدیمی که کیفیت های نامناسب به صدایتان می دهد برگردید. یادتان باشد بلند صحبت کنید!

اگر به انتهای تمرین های گرم کردن صدا رسیدید و هنوز احساس می کنید صدایتان خوب نشده است، باید یک دلیل پزشکی داشته باشد

که تارهاى صوتى شما هنوز متورم است چون هرچه خودتان مى توانستيد انجام داده ايد. در مدت بقيه روز با صداى خود به آرامى رفتار كنيد. صحبت نكنيد مگر اينكه نيازى باشد، فرياد نكشيد، و تكنيك خود را فراموش نكنيد: مطمئن باشيد كه لحن هوا دار يا پچ پچى نداشته باشيد و كنترل كنيد كه تنفس ديا فراگمى داشته باشيد. سپس روز بعد شروع به گرم كردن صدا با استفاده از صداهاى حنجره پايين بكنيد.

من در مورد خوانندگان و سخنوران زيادى كه جلسات و اجراهاى غير قابل لغو داشتند به عنوان كمكهاى اوليه تمرين هاى صداى بسيارى انجام داده ام كه براساس آن مى توانم به شما اطمينان دهم كه اگر تكنيكى را كه شرح دادم انجام دهيد بدون استثناء به نتايج معجزه آسا مى رسيد. روزى من جان گرى John Gray نويسنده كتاب پرفروش «مرد ها به مريخ و زن ها به زهره متعلق هستند.» را در بدترين وضع روحى قابل تصور ملاقات كردم.

او قرار بود در سمينارى سه روزه كه بعداً تبديل به يك سري برنامه هاى ويديوىى براى تلويزيون جديد باشد شركت كرده سخنرانى نموده و از اين سمينار فيلمبردارى شود. همه چيز آماده بود صداها هزار دلار خرج تشريفات برنامه و دوربين ها و جمعيت شده، دوربين ها آماده فيلمبردارى بودند. تنها يك اشكال وجود داشت؛ صداى جان تقريباً به كلى خفه شده بود و در نمى آمد.

زمانى كه هواپىماى من فرود آمد و من خودم را به هتل محل اقامت او رساندم تنها سى دقيقه وقت به شروع برنامه مانده بود. من به او گوش دادم و معلوم شد كه تارهاى صوتى او ملتهب و ورم كرده است پس بلافاصله شروع به تمرين هاى حنجره پايين كرديم. در عرض حدود ده دقيقه چهل درصد به ميزان صداى او اضافه شد از او خواستم مقدارى بيشتر صحبت

کند و متوجه شدم که صدایش هوادار است که قطعاً تارهای ناراحت او را خشک‌تر کرده و مسأله را تشدید می‌نماید. این مسأله را هم با سرعت به‌طریقی که به‌شما قبلاً نشان داده‌ام حل کردیم، در درجهٔ اوّل با صداهای تار ضخیم مانند naa, nay و به‌کار بردن goog و gugها هوا را تنظیم کردیم. و در آخر من اصول تنفس دیافراگمی را به‌او نشان دادم.

در عرض حدود بیست دقیقه توانست ۹۰ درصد صدای خود را به‌دست آورد و بتواند سمینار را شروع و در دو روز آینده هم به‌خوبی برگزار کند.

شما در تکنیک‌هایی که تا حال یاد گرفته‌اید یک‌سری وسایل قوی و درمانگر در اختیار دارید. در به‌کار بردن آن‌ها تردید نکنید. در موارد لزوم از قرص‌های مکیدنی یا خریدن اسپری گلو، ارزان‌تر، آسان‌تر و مؤثرتر هستند.

عقیده شما درباره مکیدنی‌ها و اسپری‌ها چیست؟ دوستان من خیلی به آن‌ها عقیده دارند.

من فکر نمی‌کنم به این چیزها توجه داشته باشید. آنچه تارهای صوتی شما به آن نیاز دارند رطوبت است این محصولات مقدار کافی از آن را ارائه نمی‌دهند. وقتی قرص را می‌مکید تنها نفع واقعی آن از قورت دادن حاصل می‌شود. همان‌طور که قبلاً یادآوری کرده‌ام حرکت قورت دادن عملاً مقدار کمی به‌روغن‌کاری تارهای صوتی کمک می‌کند. آب خالص بهترین راه‌حل است. من اشخاصی را می‌شناسم که از این محصولات دچار مشکل شده‌اند چونکه گلو را کُرخ و بی‌حس می‌کند و با مشکل مواجه نمی‌شود در حقیقت آن را می‌پوشاند.

با مشاهده اسپری‌هایی که مخصوص خوانندگان است یادتان باشد که

آنها اکثراً آب هستند با مقدارى افزودنى مانند روغن اکالپتوس.
من مخالفتى با اکالپتوس ندارم اما تأثير اصلى اسپرى از بخار آبى
است كه با نفس به داخل مى كشيد. مسلماً نوشيدن چنين معجونى هيچ
نفعى به حالتان نخواهد داشت.

كسانى را ديده ام كه آدامس مى جووند به اين فكر كه گلو را مرطوب نگاه
مى دارد. اين هم تفكر اشتباهى است. خود آدامس هيچ نوع رطوبتى
ندارد. رطوبت را شما ايجاد مى كنيد و دهانتان سعى مى كند بزاق زيادى
ايجاد كند. اين ممكن است باعث عدم تعادل شده به جاى حل مشكل
به مشكلات اضافه كند.

پول خود را هدر ندهيد. من تمرين هاى صدائى و آب خالص را توصيه
مى كنم. اگر من قرص مكيدنى واقعاً مؤثرى پيدا كنم اسم خود را روى آن
خواهم گذاشت.

من شنيده ام كه سوناي بخار تأثير بسيار خوبى روى صدا دارد - آيا
اين درست است؟

سوناي بخار. ظاهراً به نظر خوب مى آيد اين همه بخار بايد تأثير
شگرفى روى تارهاى صوتى شما داشته باشد. خوب، اميدوارم كه اينطور
باشد، اما يادتان باشيد وقتى در سونا يا آب گرم مى نشيند عرق مى كنيد و
اين عرق كردن آب بدن را كم مى كند. از دست دادن آب بدن باعث كم
شدن رطوبت تارهاى صوتى مى شود كه براى آنها و صداى شما مناسب
نيست.

حتماً بعداً خواهيد گفت مرطوب كننده هاى هوا بد هستند...
خوشحالم كه بگويم مرطوب كننده ها عالى هستند. جلويك
مرطوب كننده خنك نشستن و نفس كشيدن براى صدايتان عالى است. من
مرطوبت كننده خنك را ترجيح مى دهم. هرچند كه اگر شما رطوبت كننده

گرم هم داشته باشید باز عالی است. وقتی نفس را به داخل می کشید دانه های بخار آب عملاً با تارهای صوتی مستقیماً تماس حاصل کرده و به طور موضعی نسوج را مرطوب می کند. برخی از کمپانی های پیشرفته ژاپنی مرطوب کننده های کوچک دستی که مثل ماسک اکسیژن به دماغ و دهن بسته می شوند ساخته اند، اگر جایی دیدید یکی بخرید.

راستی این را هم بگویم خیلی از وقت ها به شاگردانم توصیه می کنم که هر موقع از لحاظ صدایی احساس کمبود کردند از مرطوب کننده همراه استفاده کنند. در بقیه مواقع بدن خودش تارهای صوتی را به خوبی مرطوب نگاه می دارد مخصوصاً وقتی که آب کافی می خورید. لطفاً یادتان باشد که دستگاه تان را هرچند وقت یک بار تمیز کنید تا از ایجاد باکتری و قارچ در آن جلوگیری شود.

بعضی ها می گویند شنا کردن صدا را خراب می کند - آیا این حرف می تواند درست باشد؟

شنا ورزش بسیار خوبی است اما کلر موجود در آب مخاط دهان و بینی و گلو را ملتهب می کند. من می دانم که شما آب استخر را نمی خورید اما خواه ناخواه موقعی که سرتان را زیر آب کرده و برای تجدید تنفس بیرون می آورید کمی آب قورت می دهید. اگر شنا می کنید مراقب التهاب گلو بوده و آب زیادی بخورید.

درباره سیگار صحبتی نداشتید...

بگذارید در ابتدا از تأثیر سیگار روی تارهای صوتی صحبت کنم (ما کاری به سایر اثرات مستند مضر آن نداریم). یادتان باشد که در گلویتان دو مجرا وجود دارد. یکی برای آب و غیره و دیگری برای هوا و به همین دلیل است که وقتی آب می خورید تارهای صوتی مستقیماً مرطوب نمی شوند. اما وقتی چیزی را با تنفس پایین می دهید، مانند سیگار، سیگار برگ،

ماری جوانا - دود مستقیماً به تارهای صوتی بر می خورد و ابری آلوده به مواد شیمیایی و گرم شروع به جذب رطوبت طبیعی موجود در آنها می کند و هر کار خوبی را که در این باره کرده اید خنثی می کند.

هیچ مقدار از سیگار کشی برای تارهای صوتی بی ضرر نیست. من به مردم می گویم اگر می خواهند با من کار کنند باید سیگار را ترک کنند. البته من شاگردانی هم دارم که با کم کردن مقدار سیگار با عادت جبری خود به آن مبارزه می کنند و در کار آواز خوانی هم خوب هستند اما در ته دلم این احساس را دارم که خواندن و سیگار کشیدن دو مقوله متضادی هستند اگر می خواهید خوب بخوانید یا خوب سخن بگویید باید در عادت خود تغییر داده و سیگار را به کلی ترک کنید. بسیاری از سیگار کش ها فرانک سیناترا را مثال می زنند که با وجود روشن کردن سیگار، صحنه نمایش را هم روشن می کند و در خوانندگی خود موفق است اما من می گویم اگر فرانک سیگار را ترک کرده بود، در آخر عمرش صد برابر صدای بهتر و بیشتری داشت. شما می پرسید مگر او خوب نیست؟ من می گویم می توانست خیلی بهتر از این باشد.

مسئله اینست که هر محصول دودزا مانند سیگار و ماری جوانا مستقیماً تارهای صوتی را با گرما و مواد شیمیایی ملتهب می کند. علاوه بر آن به ریه ها صدمه می زند و عملاً مقدار هوای لازم برای خواندن یا سخنرانی را تقلیل می دهد.

نکته ای را هم در مورد کوکائین بگویم. این یک ماده تنگ کننده عروق است که از رسیدن خون به انسوج جلوگیری می کند تا حدی که باعث مرگ می شود. وقتی به طور موقت حال خوشی دارید می توانید بخوانید اما در دراز مدت تأثیر ماری جوانا و کوکائین صدای شما را مستقیماً به باز نشستگی زودرس می رساند اگر مسائل دیگر زندگی و سلامتی پیش

نیاید.

من در یک محیط سیگارکشی کار می‌کنم. در مورد این دود دست دوم چه کار می‌توانم بکنم؟

اگر در یک اطاق با دود هستید از همان آثار منفی خشکی تارهای صوتی بی‌نصیب نخواهید ماند، پس اگر با افراد سیگاری کار می‌کنید یا در کلویی پر از دود سیگار خوانندگی می‌کنید، شما به مراقبت از صدای خود نیاز دارید. در مورد خواننده‌ها پیشنهاد می‌کنم که مرطوب‌کننده هوا نزدیک خود در صحنه کار بگذارند. برای دیگران که با دود سیگار دست دوم سر و کار دارند. پیشنهاد می‌کنم هرچه می‌توانند در موقع اجرا یا هر جایی که دود به چشم می‌خورد هرچه می‌توانند به نوبت‌های زیاد آب بخورند.

چرا آب بخورند؟ درست است که این آب مستقیماً به تارهای صوتی کمک نمی‌کند اما زبان و سقف دهان را خیس می‌کند. و نکته همین جاست: خوردن آب زیاد شما را مجبور می‌کند قورت دهید که اقلأً بلغم ناخواسته را از یک نقطه ملتهب تارهای صوتی به نقطه‌ای که کمتر مشهود است منتقل می‌کند. شما همین‌طوری نمی‌توانید مرتب آب دهانتان را قورت دهید اما نوشیدن هرازگاهی یک جرعه آب طبیعی به نظر می‌رسد.

صدای من صبح‌ها خوب نیست، آیا این یک امر معمولی است؟ بسیاری از خوانندگان و سخنگویان مصراً نمی‌خواهند صبح زود برنامه‌ای داشته باشند چون فکر می‌کنند صدایشان تا زمان مدتی دیرتر بیدار نمی‌شود. در عمل اگر دستورات منظم و مرتب مرا برای گرم کردن صدا انجام دهند در هر ساعتی از روز می‌توانند صدای خوبی داشته باشند. تعدادی از شاگردان من رقااص هستند و خیلی از آن‌ها بدون کش و

قوس رفتن قبلی در بستر بلند نمی‌شوند اگر می‌خواهید صدای خوبی داشته باشید نیاز دارید در طول روز کش و قوسی با صدای خود داشته باشید.

علت واقعی صدای پایین در اول صبح اینست که مایعات به علت کمی استفاده در نسوج گلو جمع می‌شود، خلط ایجاد می‌شود و به علت تنفس با دهان باز در موقع شب گلو خشک می‌شود. وقتی تارهای صوتی خشک باشند آنها به راحتی حرکت نمی‌کنند و برای ایجاد صدای بالا تارها مجبورند با هم حرکت کنند و قفل می‌شوند، تا زمانی که تارها بتوانند به راحتی حرکت کنند صدای شما درست در نخواهد آمد.

آیا می‌توانم با خواندن آواز صدا را گرم کنم؟

اینکه با خواندن آهنگ‌ها صدا را گرم کرد تا اندازه‌ای حرف خاله‌زنگی است. واقعیت اینست که اگر با آهنگی آشنائی داشته باشید که بدون فشار از صدای سینه به صدای میانی و سر برود مانند تویی است که به غلطک افتاده و راه درست را می‌رود. اما بیشتر آهنگ‌ها ساختار ساده‌ای ندارند و بدون کمک تکنیک نمی‌توان به سهولت به آن‌ها دست یافت. با این حال تمرینات عمومی یک صدا گرم کن مطمئن می‌باشد که به صدای شما شکل عالی می‌دهد، بنابراین برای مدت بقیه طول روز جای نگرانی برای شما باقی نمی‌ماند. لازم نیست شما کل تمرینات صدا گرم کن را انجام دهید. پنج تا ده دقیقه که با سیلاب gug شروع می‌شود، موتور را به راه می‌اندازد.

من می‌دانم که شما کار دارید لباس پوشاندن بچه‌ها و بلعیدن صبحانه. اما بهتر است قبل از هر کار وقتی را کنار بگذارید تا با اولین تلفن که می‌زنید یا جواب می‌دهید از لحاظ صدا در فرم خوبی باشید. این کارها اگر فکرتان را به آن جهت معطوف دارید می‌تواند جنبه تفریحی هم

داشته باشد.

من در ساعات خستگی کار می‌کنم - آیا این به صدای من صدمه می‌زند؟

برخی از هنرمندانی که من با آنها کار کردم برنامه کاری وحشتناکی دارند. من شمه‌ای از آن را در اینجا نقل می‌کنم که در مسافرتم همراه گروه Poison در تور Flesh and Blood در اوایل دهه نود دیدم. من محل خوابم در اتوبوس تور نزدیک خواننده اول گروه بود و عملاً کار و استراحتم همزمان با گروه بود. برنامه کاری‌شان بسیار طاقت‌فرسا بود. معمولاً برنامه نمایش آن‌ها در ساعت ۱۱ تا ۱۲ شب تمام می‌شد اما بعد از آن زمان ملاقات‌ها مصاحبه‌ها بود - صحبت با روزنامه‌نگاران، مجریان، عوامل پشت صحنه و همچنین امضا دادن به دوستداران و هواخواهان می‌رسید. عملاً ساعت ۳ صبح به اتوبوس می‌رسیدیم و بعد از آن هم از هیجان اجرای برنامه خواب به چشم کسی نمی‌آمد. ما در حدود ساعت ۶ یا ۷ صبح به شهر بعدی می‌رسیدیم، در آن موقع تازه می‌خوابیدیم و حدود ظهر بیدار می‌شدیم.

این نوع برنامه کاری برای صدا خیلی بد است. در واقع هر برنامه کاری که باعث شود شما بیش از دوازده ساعت در روز صحبت کنید عارضه منفی خود را به‌جا می‌گذارد. اگر صدای کامل از هر لحاظ داشته باشید شما می‌توانید بدون توقف به راحتی مدام صحبت کنید، اما در مورد بیشتر ما آدم‌ها هر نوع کار صدایی بیش از دوازده ساعت در روز صدای ما را مساعد صدمه‌های بزرگ می‌کند. وقتی تمام بدن شما خسته باشد احتمالاً دچار کمبود آب هم می‌شوید. اگر برنامه کاری دیوانه‌واری دارید حتماً بعد از دوازده ساعت استراحتی به صدای خود بدهید. با این حال بهترین توصیه من اینست که خواب کافی بکنید.

آيا براى خواندن اپرا بايد هيكل درشتى داشت؟

وجود تعداد زيادى از خوانندگان بزرگ با هيكل درشت باعث شده است فكر كنيم شكم گنده باعث صداى بيشتر است. اين نوع فكر اشتباه بزرگى محسوب مى شود. هيكل درشت هيچ تأثير مثبتى روى صدا ندارد. چاقى باعث سختى كار بدن مى شود و تأثيرى در عوامل مهم صدا از قبيل ظرفيت ريه ها ندارد. نه، شما براى داشتن طنين زيباى صدا نيازى به داشتن هيكل درشت نداريد. شما به تكنيك خوب و همت و پشتكار كافى براى پيش بردن آن نياز داريد.

من مطمئن هستم كه بچه ام از لحاظ صدا استعداد خوبى دارد. حالا

چه كار بايد بكنم؟

سال هاى زيادى من با شاگردان مختلف از هر سنى كار كرده ام. هر بچه اى مى تواند بخواند و آن هاى كه اين كار را دوست دارند مى توانند از آشنايى با موسيقى و تكنيك خوب استفاده زيادى ببرند. اگر بچه شما خودش دلش خواست كه درس بگيرد و حواس و تمرکز كافى براى بيست تا سى دقيقه براى گوش دادن به معلم دارد، شما مى توانيد درس او را با معلم شروع كنيد. من پيشنهاده مى كنم كه بگذاريد بچه شما به سى دى گوش دهد و خودتان هم همراه او با صداى سى دى بخوانيد. (در اين مورد بعداً در اين فصل بيشتر صحبت خواهم كرد.) اين به شما فرصتى مى دهد كه هر موقع كمى از زمينه تكنيكي را كه مناسب است، براى او، دختر يا پسران آماده سازيد. فقط گوش دادن به آهنگ هم كمك مى كند. نيازى نيست كه حتماً همه چيز را كامل ياد بگيرد اگر برنامه تان توأم با تفريح و شادى باشد بدانيد كه در راه درسى گام بر مى داريد.

خيلي از روانشناسان بچه معتقدند كه گفتن اين حرف به بچه كه خواندن هم راه درست دارد و هم راه غلط عملى مضر است و بعضى از

متخصصین معتقدند که پدر مادرها باید از ابراز عقیده در مورد خواندن بچه و انتقاد از او خودداری کنند مگر آنکه در آخر کار ضمن بغل کردن بچه و نوازش او مثلاً بگویند «عزیزم کمی بلندتر بخوان.» من می‌دانم که گفتن جمله انتقادی نظیر «تو فشار زیادی می‌آوری، این خوب نیست، تو خوب نمی‌خوانی.» یا جملاتی نظیر «خیلی بد بود تو گوش موسیقی نداری، دیگر درباره خواندن فکر نکنیم آیا دلت می‌خواهد ساز تو با یاد بگیری؟» ممکن است صدمه‌ای پایدار به روحیه بچه وارد آورد. من معتقدم راههای دوستانه و گرم برای نشان دادن تکنیک آوازی محکم و خوب به بچه وجود دارد. چسبیدن مدام به روش «عزیزم کمی بلندتر بخوان» هم آینده و امکانات یک بچه را محدود می‌کند.

من با دختر خودم مدیسن (Madison) حتی قبل از تولدش شروع به کار کردم و دلم می‌خواهد بخشی از درس‌هایی را که یاد گرفتیم با شما در میان بگذارم. امیدوارم که نوشته‌های من الهام‌بخش شما بشود تا در عشق خود به موسیقی و خواندن با بچه‌تان شریک شوید. آشنایی وسیع با موسیقی، با تکنیک خوب خود شما، و درس‌هایی که به صورت بازی در می‌آیند، در روی بچه‌ای که تازه می‌خواهد ساز خود را کشف کند، می‌تواند تأثیر ماندگاری بر جای بگذارد.

شروع از سنین خیلی جوانی

سال‌هاست که دکترها به ما گفته‌اند که بچه‌ها در شکم مادر هم صداهای بیرون را می‌شنوند و بسیاری از مادران و پدران منتظر بچه، با بچه‌های به دنیا نیامده حرف زده و برایشان لالایی خوانده‌اند. من در مورد این حرف زدن‌ها و لالایی گفتن‌ها کنجکاو شده بودم. بنابراین چند ماه پیش از تولد مدیسن سرم را کنار شکم زنم می‌گذاشتم هرروز در یک

ساعت معين سه تا آهنگ معين را براى بچه مى خواندم. اميدوار بودم كه اين آهنگ به نحوى براى بچه معنى دار باشد و يك هفته بعد از تولد آزمایش كردم. وقتى بچه داشت گريه مى كرد تصميم گرفتم سه تا آهنگ مذکور را برايش بخوانم. نتيجه حيرت آور بود، البته او همراه من نخواند اما بلافاصله گريه اش را قطع كرد و به طرف من نگاه كرد و به نظر خيلى خوشحال آمد. گويى مرا شناخته باشد، بعدها آهنگ هاى زيادى خواندم ولى آن عكس العمل اوليه ديگر تكرر نشد.

شايد من زيادى در تعليم موسيقى او عجله داشته و علاقه مند بودم. از روزى كه از بیمارستان به خانه آمد او را كنار بيانو نشانده و چند دقيقه نت هاى گام ها را مى خواندم. ضمن زدن و خواندن اسم نت ها را هم مى خواندم. ما در ضمن مراقب بوديم كه دور و برش با موسيقى پر باشد و آهنگ هاى بچه ها و موسيقى كلاسيك را در خانه، حتى در ماشين مى زديم.

وقتى يك سال و نيمه شد مرتب با خودش مى خواند. وقتى دو ساله شد با آهنگ هاى كلاسيك والت ديسنى مى خواند. من مدت ها پيش تجربه آشنا كردن او با موسيقى را به اتمام رسانده بودم، اما او به خودى خود خواننده بزرگ خانه ما شد. مردم كه صدای او را مى شنيدند از اينكه به راحتى و با ويبراتو از صدای سينه به صدای سر مى رفت چشمانشان از ناباورى خيره مى ماند.

بلى، خوشبختانه او استعداد خيلى خوبى داشت و اين بسيار شروع خوبى بود. اما من مى دانستم كه براى خواننده شدن استعداد ذاتى به اضافه پرورش و تعليم، هر دو، لازم است. اگر به آن سهولت موسيقى را در اختيارش نمى گذاشتيم ممكن بود استعدادهاى او و نيز علاقه آشكار او به خواندن مخفى بماند.

موسیقی ای را که دوست دارید و کوچولوهای شما نیز از آن خوششان می آید در اختیارشان بگذارید و از گوش دادن و دیدن فیلم ها و نمایش ها پرهیز نکنید. من موقع گوش دادن به صدای شیر ترسو در نمایش جادوگر شهر آژ (Oz) والت دیسنی، ویبراتو را به مدیسن یاد دادم. پس از شنیدن آهنگ من صدای خنده دار ویبراتویی را که شنیده بودم با اغراق تکرار کردم و از دخترم خواستم اگر می تواند او هم این کار را بکند. در عرض یکی دو لحظه دوتایی این صدا را در آوردیم. من حتی سرم را تکان دادم که او همراه صدا بتواند حرکت را هم مجسم کند. در عرض دو روز او می توانست بدون حرکت چیزی ویبراتو را به طور کامل اجرا کند. آیا من واقعاً به او این کار را تعلیم دادم؟ نه. آیا من در درستی را به روی او باز کردم؟ بلی.

راه دیگر باز کردن درها به روی خواننده های کوچولو یاد گرفتن یک ساز است. مرا کهنه پرست و قدیمی بنامید اما به هر صورت من عقیده دارم برای کسب دانش موسیقی ساز پیانو بهترین انتخاب است.

تعلیم پیانو باعث یادگیری همزمان تئوری موسیقی، تربیت گوش، نت خوانی، هماهنگی دست با چشم و تمرین ریتم می شود. در حقیقت یک بسته زیبای غیر قابل رقابت است. بلی این درست است که من قبلاً گفته ام به منظور نت خوانی و یک خواننده خوب شدن نیازی نیست حتماً سازی را یاد بگیرید. اما وقتی دنبال راه برای کسب بهترین زمینه موسیقی برای بچه هستیم باید از مزیت یادگیری ساز و دروس موسیقی برای بچه سخن بگوئیم. اگر بچه شما به پیانو علاقه نشان نمی دهد هر ساز دیگری را می توان انتخاب کرد. یادگیری موسیقی در مورد فهم کار نت ها و دنیای تخیلاتی را که روی یک کاغذ ثبت شده برای بچه شما آسان تر می کند.

بگذارید بچه ها تان با شما بخوانند و اگر هم خواستند از صداهایی که

از سی دی می شنوند تقلید کنند بگذارید امتحان کنند. فقط به خاطر داشته باشید که بازی و کار توأم با شادی و تفریح کلیدهای رمز کشف موسیقی و صدا هستند. وقتی من با مدیسن به همراه شیر ترسو می خواندیم در ظاهر فقط تفریح می کردیم. این یک بازی بود نه درس آواز، او برای ایجاد صداهایی خاص هیچ فشاری از جانب من احساس نمی کرد. ما فقط به خودمان خوش می گذراندیم و در ضمن چیزی هم یاد می گرفتیم.

بچه ها و تمرین ها

هرکسی بالاخره دارای سه صدای سینه، میانی، و سر می شود، اما در مورد بچه هایی با سن پنج سال و پایین تر چه پسر چه دختر به نظر می رسد که فقط دارای دو صدا هستند. تارهای صوتی در آنها در حال تغییر هستند و زیاد طول نمی کشد تا سه رنگ آمیزی مشخص از صدای خود نشان دهند، اما باز هم یک صدای مشخص پایین دارند که من آن را باز صدای سینه می نامم، و یک محدوده بالاتر که کاملاً صدای سر نیست اما حجم کافی هم ندارد تا یک صدای میانی واقعی باشد. وقتی بچه کمی بزرگتر شده اما هنوز به سن بلوغ نرسیده کم کم نشانه های هر سه صدا را از خون نشان می دهد. اگر بخواهید با تمرین های من با بچه ها کار کنید، چه پسر چه دختر تمرین های مربوط به خانم ها را انجام دهید که مناسب صدای آنهاست. اگر بچه شما زیر پنج سال می باشد انتظار شنیدن صدای وسط را نداشته باشید فقط بگذارید خواننده های کوچولوی شما از نت های بم به زیر و بالعکس رفت و برگشت کنند. هدف اینست که دیواری را که ممکن است بین صدای سینه و سر کشیده شود بشکنید تا بچه صدایش محدود به صدای سینه یا سر نشود.

وقتی به آرامی از نت های فاصله بین صدای سینه و سر عبور می کنید

زمینه آماده می‌شود که وقتی بزرگ‌تر شدند به‌طور معجز‌آسایی صدای میانی ظاهر شود. تا آن موقع تنها کار ارزشمندی که می‌توانید بکنید اینست که مراقب باشید در صدای سینه یا سر به‌تنهایی محبوس نشوند. فشار و تنشی را تحمل نکنند.

این شما هستید که تصمیم بگیرید به‌چه سطحی از آوازخوانی یا سخنوری برسید

بدون شک برخی از پیشنهادهای من ممکن است در این فصل به‌نظر افراطی برسد مانند خوردن یک گالن آب در روز، پرهیز از لبنیات، خواندن در گوش بچه داخل شکم مادر! با این حال این‌ها تکنیک‌هایی هستند که نتایج عالی داده‌اند هم در مورد حرفه‌ای‌ها که با من کار کرده‌اند و هم در مورد تازه‌کارها که شروع به یاد گرفتن می‌کنند. امیدوارم شما هم از این اطلاعات استفاده کنید تجربه خودتان را انجام دهید. موانع فیزیکی را که در سر راه شما و یک صدای خوب و عالی قرار دارد حذف کنید با این ترتیب خودتان را - شاید هم بچه خوش‌شانس‌تان را به‌سطح بعدی بالاتر منتقل می‌کنید.



توضیحات اضافی ضروری مخصوص خوانندگان

هنگامی که توانستید تسلط کامل بر صدای سینه، میانی و سر پیدا کنید دنیای وسیعی جلوی چشمتان باز می‌شود. مانند ویولونیستی که توانسته باشد به‌رموز کامل گام‌ها و تکنیک‌های ساز دست یافته باشد، شما هم آماده‌اید که به‌قلمرو موسیقایی قدم نهاده و بتوانید ارتباطی کامل، عمیق بین آوازی که می‌خوانید با شنوندگان و خودتان برقرار کنید. در این موقعیت، صدای شخصی شما، که نمایان‌گر شخصیت و احساسات و نیز توانایی‌های خدادادی شما است تسخیرکننده اصلی صحنه می‌باشد.

در این فصل می‌خواهم به‌گنجینه آوازی شما ویراتو و رنگ‌های جدید اضافه کنم و سپس درباره ایجاد سبکی که متعلق به خود شما باشد متمرکز خواهیم شد. کتاب‌های کاملی می‌توان درباره سبک اجرای آثار نوشت اما من می‌خواهم شما اقلأً متوجه شوید که من چگونه شاگردان خود را درس می‌دهم تا به‌طور باورنکردنی از سلین دیون (Celine Dion) یا مایکل بولتون و انابس (Michael Bolton wanna-bes) تبدیل به خوانندگان اصیل بشوند که الهامبخش خودشان باشند.

ممکن است این را شوخی فرض کنید اما من به‌طور مطلق در حرفم

جدی هستم. هدف من در این کتاب امکان دستیابی به لحن بیان طبیعی است که تکنیک عالی شما را با ویژگی‌ها، احساسات، توانایی‌ها و عواطف شما مرتبط می‌کند. شما با تقلید صدای عالی یک نفر دیگر نمی‌توانید احساس رضایت و موفقیت کنید. من می‌خواهم صدای شما مال خود شما باشد. اگر توانستید راهش را پیدا کنید، به عنوان یک خواننده موهبتی بسیار بزرگ به شما داده شده است.

در آخر می‌خواهم اصولی را که باید در صحنه رعایت کنید به شما یاد دهم. در این باره قوانین زیادی وجود ندارد. و وقتی با اصول آن آشنا شدید آمادگی کافی برای نشان دادن خود را خواهید یافت.

راز و رمز یک ویراتو (لرزش صدا)ی عالی

وقتی شما به اجرا و نگه داشتن یک نت دست یافتید، طبیعی است که دلتان بخواهد به آن نت یا صدا رنگ و احساس اضافه کنید یکی از معمول‌ترین راهها دادن طنین به آن صدا است که ما اینجا ویراتو می‌نامیم که اغلب وقتی خواننده مورد علاقه ما صدایش را روی تنی نگه می‌دارد طیننی موج‌وار به آن می‌دهد که همان ویراتو است. برای بیشتر خوانندگان تازه‌کار ویراتو یک راز است. مردم اغلب فکر می‌کنند که یا آدم با ویراتو زاده می‌شود، یا هرگز به آن دست نخواهد یافت و درست نمی‌دانند چگونه می‌توان از صدای ساده نگه داشته شده به صدای موج غنی ویراتو رسید. گاهی وقت‌ها صدایی در می‌آورند و با تغییر عمدی آن سعی در ایجاد ویراتو می‌کنند اما احساس تصنعی ایجاد می‌کنند.

در عمل هر ویراتویی عمدی است اما راز یک ویراتوی عالی در اینست که به کار آن آگاه باشید و بدانید چه چیزی آن را مورد پسند می‌کند و چگونه باید طبیعی و بدون فشار به نظر برسد. وقتی خودتان سعی

می‌کنید به این تکنیک دست یابید ممکن است صداهاى عجیب و غریب از خودتان در بیاورید، اما با ترفندهای ساده‌ای که من نشان خواهم داد شما قادر خواهید شد بدون ضمايم خنده‌دار اصول ویراتو را کشف کنید. بگذارید به شما در قسمت سی‌ام سی‌دی صدای آن را نشان دهم سپس مقداری به جزئیات عملی آن می‌پردازیم.

ویراتو چگونه کار می‌کند. وقتی شما صحبت می‌کنید یا می‌خوانید تارهای صوتی شما معمولاً در محدوده‌ای بین صد، تا هزار ارتعاش به حرکت در می‌آید. کشش وارد بر روی تار صوتی، ارتفاع نت ایجاد شده را تعیین می‌کند^۱ وقتی کشش لازم برای ایجاد صدای مورد نظر کامل و درست باشد؛ یعنی نه زیادی کشیده شده و نه شل تر باشد، یک ارتعاش ثانوی شروع به شکل گرفتن می‌کند. این حرکت ثانوی باعث می‌شود که صدا با موجی با سرعت پنج تا شش ارتعاش در ثانیه به حرکت در آید. این، چیزی است که ما در ویراتو می‌شنویم. شما اگر آزمایش زیر را هم بکنید درست چنین ارتعاشی را می‌توانید به چشم ببینید: یک تکه کاغذ بردارید یک گوشه آن را در دهانتان قرار دهید. حال به طور یکنواخت فوت کنید به طوری که هم روی کاغذ و هم پشت کاغذ هوا بخورد. اگر به گوشه دورتر تکه کاغذ نگاه کنید متوجه می‌شوید که حرکت منظم به بالا و پایین می‌کند. اگر بتوانید ارتعاش آن را اندازه بگیرید معلوم می‌شود که با سرعت پنج تا شش بار در ثانیه حرکت می‌کند. این حرکت منظم بالا و پایین رفتن کاغذ و تارهای صوتی از قانونی تبعیت می‌کند که فیزیکدان‌ها آن را اثر برنولی (Bernoulli) می‌نامند.

۱. هرچه نیروی کشش روی تار بیشتر باشد تعداد ارتعاش در ثانیه بیشتر و در نتیجه نت زیرتر (به زبان موسیقی بالاتر) است برعکس نیروی کششی کمتر تولید تعداد ارتعاش کمتر و نت بم‌تر (پایین‌تر) ایجاد می‌کند (م)

بدون اینکه وارد جزئیات فنی بشویم اثر برنولی تغییرات فشار هوا یا مایع در سطح بالایی یا پایینی جسم را بر حسب سرعت آن هوا یا مایع تعیین می‌کند. تغییر فشار ایجاد موج می‌کند. جالب است بدانید که وقتی موقع صحبت به ایتالیایی و اسپانیایی حرف r را می‌کشید و می‌لرزانید از اثر برنولی ناشی می‌شود. تأثیر جریان هوا روی زبان شما نیز باعث می‌شود که زبان شما خیلی سریع‌تر از موقع صحبت معمولی حرکت کند. چه چیزی باعث می‌شود که ویبراتو خوب و یا بد به نظر برسد. آنچه در ویبراتو بسیار جالب است اینست که اثری بسیار عالی روی تارهای صوتی می‌گذارد و صدای آن وقتی درست و جذاب است که با سرعت صحیح انجام شود. یعنی ۵ یا ۶ ارتعاش در ثانیه. اگر سرعت بیشتر از این باشد به صدا حالت بعبع بز و گوسفند می‌دهد. اگر قصد شوخی نداشته باشید توصیه من اینست که ویبراتو با سرعت بیش از اندازه به صدا مخلوط نکنید.

ویبراتوی خیلی آهسته هم ناراحت‌کننده است در مورد برت لاهر (Bert lahr) که نقش شیر ترسو را بازی می‌کرد خوب از آب در آمد اما چنین ویبراتویی اکثراً صدای پیرزن‌ها را که در دسته کر خارج می‌خوانند تداعی می‌کند. اگر روی ویبراتوی خود دقت و توجه نداشته باشید، با زیاد شدن سن تمایل دارد که از سرعت آن کاسته شود. اگر سرعت آنرا نصف کنید صدا پیرو لرزان و نامناسب خواهد بود من شاگردانی داشتم که در سنین دهه هشتاد حتی نود مانند زمانی که در دهه بیست بودند می‌خواندند پس تا زمانی که تکنیک را درست به کار ببرید من انتظار ندارم که صدا با افزایش سن خراب شود. بنابراین وقتی با ویبراتو کار می‌کنید سعی کنید سرعت درست را رعایت کنید و صدای مورد نظر را به دست بیاورید.

ویراتو کجا مناسب است. برخی از شاگردان فکر می کنند ویراتو مخصوص اپرا یا تئاترهای موزیکال است و پیش خود فکر می کنند که اگر شما اتل مرم (Ethel Merman) یا مادونا (Madonna) نباشید که Evita را می خواند نیازی به ویراتو ندارید.

اما من عقیده دارم که ویراتو برای هر نوع موسیقی از راک گرفته تا کانتري و موسیقی مذهبی و یودل^۱ (Yodel) مناسب می باشد به جای خاصی تعلق ندارد. به صورت چاشنی می باشد نه غذای اصلی اما به هر حال مزه ای دوست داشتنی است. از آن صرف نظر نکنید. وقتی که کنترل صدای ویراتور را یاد گرفتید، در ضمن درس بزرگی هم از کنترل هوایی که از بدنتان خارج می شود یاد می گیرید. وقتی ویراتوی صحیح را تجربه می کنید به خودی خود تعادل درست هوا و تارهای صوتی را در یک ساز پایدار و سالم احساس می کنید.

تکانش ندهید وگرنه می شکنید

اگر برای یافتن ویراتو روش خود را انجام می دهید، دلم می خواهد مطمئن بشوم که آن را درست انجام می دهید نه اینکه شبیه آن را درست کنید که برای صدایتان مضر خواهد بود. یک قانون سرانگشتی می گوید که موقع اجرای ویراتو نباید هیچ جای بدن شما تکان بخورد اگر چنین نبود باید عیبی در کار باشد.

آیا خواننده ها را در اجرای ویراتو دیده اید که چانه زیر خود را بالا و پایین کنند؟ در این مورد ویتنی هوستون کاملاً مشهور است و تعداد دیگری هم از خوانندگان مشهور از این تکنیک برای ایجاد صدا استفاده می کنند اما خطرناک است. چون باعث ایجاد فشار زیاد در گلو می شود

۱. Yodel صدایی که به تناوب بین فالستو و صدای اصلی معمولی نوسان دارد.

حرکت مداوم چانه عضلات قوی چانه را در فشار قرار می دهد بعضی از این عضلات به حنجره متصل هستند و وقتی کار بیش از اندازه انجام می دهند می توانند حنجره را بالا برده و بخش عقب گلو را تا حدودی مسدود کنند. اگر این تکنیک را به مدت طولانی انجام دهید نه تنها چانه تان درد گرفته و زخم می شود بلکه در صدایی که دلتان می خواهد اجرا کنید نیز خلل وارد خواهد شد: بدتر از همه اینکه ویراتویی که با این نحو شما ایجاد می کنید صاف و شفاف نخواهد بود و در انتها گوشخراش و لرزان خواهد شد.

اگر شما این کار را می کنید خودتان را سرزنش نکنید. چون فقط از نمونه درست تقلید نمی کنید. اگر شما یک سوپراستار مانند ویتنی هوستون را می بینید که چانه اش را تکان می دهد و میلیون ها نسخه از کارش فروش می رود فکر می کنید که او باید کار درستی انجام داده باشد. در حقیقت همین طور هم هست اما او فرد مناسبی نیست که به شما ویراتو بیاموزد.

آیا برای ایجاد این صدا شکمتان را به بیرون و داخل حرکت می دهید؟ بعضی ها منطقه زیر نافشان را می لرزانند و برخی دیگر منطقه بالاتر را تکان می دهند، از ناف به بالا تا دنده ها. در هر دو صورت اگر شما این کار را می کنید فشار قابل ملاحظه ای در اطراف شکم خود ایجاد می کنید و نتیجتاً ویراتوی دلخواه خود را بدست نخواهید آورد. با بالا آوردن و پایین دادن سریع شکم شما نمی توانید امیدوار باشید که بتوانید پنج تا شش نوسان در ثانیه که مورد نیاز ویراتو است ایجاد کنید بنابراین به کارگیری شکم به عنوان یک کمک معمولاً ایجاد یک نوسان بطئی و زحمت آور می کند که سالهای رسیدن به صدای خوب شما را طولانی تر می کند.

اجرای درست ویبراتو

اگر شما روی یک نت که اجرا می کنید فکرتان را متوجه ویبراتو کنید - حرف مرا باور کنید - چیز دیگری غیر از ویبراتو اجرا نخواهد شد. نوع خاصی از تلاش لازم است تا هوا را طوری تنظیم کند که حرکت موجی ویبراتو را ایجاد کند. بنابراین وقتی قبل از اجرای صدا احساس و فکرتان را متمرکز کنید شانس زیاد وجود دارد که به تغییرات مهمی در ایجاد صدا دسترسی پیدا کنید. تمرین های زیر را انجام دهید که راهنمای مطمئن شما تا رسیدن به ویبراتوی شفاف و پرطنین خواهد بود و این تمرین های را کامل انجام دهید. هرچیزی را اغراق آمیز انجام دهید. در شروع کار ممکن است کمی احمقانه به نظر برسد اما خودتان را رها کنید تا از مرز بیش از اندازه گذر کنید. اگر احساس خجالت می کنید حالا شاید درست موقعش باشد که برای تمرین خود جایی دورافتاده در یک جزیره پیدا کنید.

یاری دهنده شماره یک: تقلید دست دادن

هرچند که من گفته ام برای ایجاد ویبراتو در شروع کار مخالف هر نوع حرکت و تکان بدن و دست هستم اما اینجا برای اینکه به شما کمک کنم تا ویبراتو را در بدن خود احساس کنید، از این قانون کمی تخلف می کنم. خوب حاضرید؟ بایستید و دست خود را طوری که می خواهید با کسی دست بدهید به جلو دراز کنید. به جای اینکه دست خود را در حالت دست دادن معمولی پیش ببرید، دستتان را ببندید و فقط انگشت اشاره را بیرون بدهید. حال تجسم کنید که در برابرتان یک خرس قطبی عظیم وحشی که هزار برابر از شما پرزورتر است قرار دارد و می خواهید با او دست بدهید. بلافاصله به شدت و با سرعت دستتان را پس بکشید ضمن این کار حرف eeeee را بخوانید و سعی کنید که صدايتان با حرکت دستتان هماهنگ باشد. صدای شما باید به صورت مقطع ee-ee-ee-ee دربیاید

بگذارید صدایتان یک ضربان ریتمیک داشته باشد.

ضمن ایجاد صدا، به بخش سقف دهانتان مخصوصاً جایی که سقف دهان به انتهای زبان وصل می شود، متمرکز شوید. اینجا جایی است که ضربان هوا باید احساس شود. تمرین را ادامه دهید و ببینید آیا ضربان هوا را آنجا احساس می کنید. به فکر این نباشید که کارتتان خنده دار به نظر می رسد.

پس از اینکه به این کار عادت کردید سعی کنید حرکت دستتان را متوقف کنید و ببینید آیا بدون آن هم می توانید صدای ویبراتو را ایجاد کنید. به سعی خود ادامه دهید. و وقتی دستتان را به کار می برید یادتان باشد که حرکت آن کاملاً سریع باشد. حتی وقتی این کار شما را به یک ویبراتوی بدون زحمت رهنمون می شود، باز هم بعداً شما به این حرکت سریع نیاز خواهید داشت.

یاری دهنده شماره دو: رقص کمر

یک دست خود را مشت کنید و بگذارید بالای شکمتان، جایی که دنده ها به هم می رسند، با دست دیگران این دست مشت شده را بپوشانید. حالا صدای eeeeeeeee دریاورید و ضمن آن دست های خود را با حرکت سریع ضربانی به داخل فشار داده و بیرون بیاورید و با این کار ضربان سریع هوا را به پشت گلویتان می رسانید. باز هم صدای یکنواخت eeee را به صورت مقطع ویبراتو وار ee-ee-ee-ee باید بشنوید. به حرکت سریع دست به سوی داخل و خارج خود ادامه دهید و دقت کنید ببینید هوا در کجای گلویتان ضربان دارد، در محل تلاقی سقف دهان با انتهای زبان.

آنچه من سعی دارم بکنم اینست که شما را با احساس ویبراتو در گلویتان آشنا کنم که این خود خیلی مهم است. ضربان هوای زیادی برای

ایجاد اثر ویراتو لازم است. یادتان باشد که وقتی در صدد تنظیم هوا با صدا هستید در ابتدا دستیابی به سرعت مناسب شش ضربان در ثانیه مشکل است و ممکن است به نظر برسد که صداهای عجیب و غریب و کاملاً تصنعی و غیر طبیعی از خود در می آورید. اما وقتی بدنتان احساس ویراتو را درک کرد، معجزه‌ای رخ می دهد. به نظر می آید که صدا خود به خود بدون هیچ تلاشی ویراتو را ایجاد می کند.

دلیل احساس طبیعی بودن ویراتو مربوط به سرعت است. در ابتدا به نظر می رسد ویراتوی شما یا زیادی سریع است، یا بیش از اندازه کند، اما وقتی عادت به انجام آن پیدا کردید هوا و تارهای صوتی تناسب درست و کامل را پیدا کرده و تارهای صوتی کشش درست خود را می یابد. اینجا است که ویراتو درست انجام می شود و شما احساس می کنید که گویی از اوّل با آن زاده شده اید.

ویراتوی خاص خود را دریابید

هنگامی که توانستید به ویراتو دست یابید با آن کار کنید. به طور کلی شش ضربان در ثانیه ایده آل محسوب می شود اما اگر شما فردی بیش از اندازه هیجانی و بیقرار باشید، ویراتوی شما هم ممکن است در انعکاس انرژی شما کمی سریع تر از معمول باشد. برعکس اگر شما فرد آرامی باشید شاید بهتر باشد ویراتوی شما هم کمی آرام تر از معمول باشد. سعی کنید کنترل این صدا را در اختیار داشته باشد و بتوانید مسئول ضربان آن باشید.

اگر می خواهید سریع باشد به سرعت آن اضافه کنید. اگر سرعت کم اثر مطلوب داشته باشد می دانید که چه باید کرد.

بعضی از افراد فکر می کنند تا رسیدن به انتهای نت نگه داشته شده

ویراتو نباید داخل شود. و خیلی از شاگردان من وقتی نتی را شروع به خواندن می‌کنند در نیمه راه ویراتو را وارد می‌کنند. شما در بخش ۳۱ سی دی تا اندازه‌ای اثر عجیب و نادری را می‌شنوید. چه کسی مسئول این تکنیک عجیب است؟ فرانک سیناترا که «I did it my way» را می‌خواند و در آخر کلمه «Way» ویراتوی مختصری را به آن اضافه می‌کند. شما هم اگر بخواهید بعداً می‌توانید این کار را انجام دهید، اما ابتدا یاد بگیرید که ویراتو را از شروع کلمه انتخابی خود شروع کنید و تا آخر به‌طور یکنواخت و قوی ادامه دهید.

آخرین عادتی که باید ترکش کنید بستن دندان‌ها برای اجرای ویراتو است. در بخش ۳۲ سی دی تأثیر این عمل را می‌شنوید. این صدا اصلاً جالب نیست و من فکر می‌کنم برای اینکه صدایتان به‌شوندگاتان برسد بهتر است دهان خود را باز نگاه دارید. اگر به‌خاطر داشته باشید که تا پایان کلمه یا جمله هرگز دهانتان را نبندید کمک زیادی به صدای کلی شما خواهد کرد.

عوامل ایجاد یک سبک: چگونه می‌توانید مهر و امضای خود را در موسیقی خود به‌جای گذارید، فقط با چند ثانیه گوش دادن به Billy Joet, Elton John, Rod Stewart و یا باریارا استرایسند شما بلافاصله صاحب صدا را می‌شناسید. آنها دارای سبک هستند - صدایشان دارای کیفیت شخصی است که آنها را از دیگران جدا می‌کند. شاید سبک تنها عامل مهم موفقیت یا عدم موفقیت یک خواننده حرفه‌ای باشد و این عاملی است که اغلب خیلی گریزپا و دست‌نیافتنی است حتی در مورد اجراکننده‌های خیلی ماهر و خبره. گفتن اینکه «اصالت داشته باش» راحت است. اما خیلی از خواننده‌ها در راه خاص و منحصر به فرد بودن قدم بر می‌دارند تا در دام مقلد یک صدا نیفتند. البته کار بدی نمی‌کنند -

فقط خیلی زودتر از آنچه باید در جایی متوقف می شوند.

در عمل برای رسیدن به سبک خود باید از تقلید شروع کنید یعنی تقلید کلید یافتن سبک است. بهترین راه برای شکل دادن به یک صدای شخصی، شاید عجیب به نظر برسد، اینست که قادر باشیم درست مثل یک آدم دیگر بخوانیم. این حرف تازه ای نیست. استادان هر قلمروئی در موسیقی در دنیا کارشان را با تقلید هنرمند محبوب خود شروع کرده اند و شما هم باید همین کار را بکنید. اگر برنامه مرا که سال ها با شاگردانم کار کرده ام دنبال کنید، به شما قول می دهم به صدایی که کاملاً متعلق به خودتان است دست خواهید یافت.

مرحله یک. با خواننده مورد علاقه خود شروع کنید، خواننده ای که از لحاظ محدوده صدا، کیفیت های مثبت صدای او دوستش دارید. این صدای مورد نظر را به طور فشرده مورد مطالعه قرار دهید. در واقع مثل اینکه زبان جدیدی را می خواهید یاد بگیرید، خودتان را در آن غرق کنید. آنقدر به آن گوش دهید تا با هر نوانس (تزئین)، عادت، و هرگونه پرورش صدا و تنفس آن به خوبی آشنا شوید. سپس تنها بخوانید تا آنجا که می توانید تقلید آن را بکنید. هدف شما یک خواننده رؤیایی شدن است. از یک ضبط صوت استفاده کنید تا به طور بی طرفانه در مورد اینکه چقدر به هدفتان نزدیک می شوید قضاوت کند. این دستگاه فضای کاملاً جدیدی را جلو شما باز می کند و به شما اجازه می دهد که با گوش های یک خارجی که به آن گوش می دهد آن را بشنوید. این کار ممکن است هفته ها طول بکشد اما به کار خود ادامه دهید تا به صدای مورد نظرتان برسید.

این آن چیزی است که من به آن مرحله اول تقلید نام می دهم و چیزی است که هر خواننده جویای نام از روی شمع و احساس انجام می دهد. مثل

بسیاری از شاگردان دختر من در سال ۱۹۹۸. شاگرد من دیانا تحت تأثیر سلین دیون (Celine Dion) و عاشق آهنگ «My Heart Will Go On» بود که تقریباً آن روزها هر موقع پیچ رادیو را باز می‌کردی این آهنگ پخش می‌شد. دیانا دیوانه این خواننده و آهنگهایش بود و تمام آلبوم‌های دیون را خریده و مورد مطالعه قرار داده بود. به‌زودی او تبدیل به یک ماشین زنده آهنگ‌های درخواستی دیون شد که هرچه می‌خواند به‌صورت یک اجرای نیمه دیون در می‌آمد وقتی در این مرحله بود من او را تشویق کردم که چیزهای دیگری را که بلد بود مانند دیون بخواند. وقتی در این مرحله تا آنجا که می‌توانست پیش رفت من از او خواستم که یک هنرمند دیگری را انتخاب کند و همین کار را با او بکند.

مرحله دو. مهارت یافتن در صداهای یک سری از هنرمندان کلید موفقیت شما در یافتن سبک شخصی خودتان می‌باشد. ممکن است شما دوستدار پر شور استرایسند باشید، اما وقتی در خواندن مانند و مهارت کافی یافتید آنرا رها کرده به‌دیگری بپردازید. این مرحله دوم تقلید است: رپرتوار (آهنگهای آماده برای خواندن) خود را وسعت دهید. ممکن است صدای شما با این خواننده جدید خیلی متفاوت باشد، اما ضمن اینکه آهنگ و کلام را حفظ می‌کنید، به‌طور ناخودآگاه مشخصات صدای خواننده مورد نظر را در خود ذخیره می‌کنید. بدین ترتیب وقتی از یک هنرمند به‌هنرمندی دیگر می‌روید و هر کدام را با دقت و انرژی کامل بررسی می‌کنید شما در حقیقت یک گنجینه از صداهای آوازی در خود جمع‌آوری می‌کنید که هر کدام متفاوت و مشخصه خاصی دارد.

در مرحله دوم هدف من اینست که شما یک زمینه سبک و روش به‌دستتان بیاید. هنرمندان مختلف و مورد علاقه خود را تقلید کنید اما سعی کنید از انواع متفاوت باشند. و با هر کدام همان یک کار را بکنید،

گوش بدهید و صداها را حسابی بچالانید و تقلید کنید تا آنکه بتوانید ادای آنها را دریاورید... هرچه زمان و انرژی برای مشابه سازی هر هنرمندی صرف کنید، هرگز کاملاً مثل آنها نخواهید خواند. زیرا شما ساز متفاوتی دارید. بیشترین مقدار که می توانید به آنها نزدیک شوید اینست که ویژگی، تحریرها و طنین کلی و شخصیت مدل های خود را کسب کنید. اما این ها مصالح خام خیلی خوبی محسوب می شوند، در جمع آوری این مصالح اولیه سعی و پشتکار داشته باشید.

مرحله سوم. شما صاحب گنجینه ای از تقلید خیلی از خواننده های مورد علاقه تان را دارید، و به دلخواه می توانید مثلاً مثل سلین دیون بخوانید سپس خواندن خود را عوض کرده مثل باربارا استرایسند، و بعد آنتا بیکر (Baker) و آرتا فرانکلین بخوانید. با این حال وقتی شما می خوانید مردم به احتمال زیاد متوجه می شوند که سعی می کنید از خواننده خاصی تقلید کنید. آنها تشخیص می دهند که شما از صدای خواننده شناخته شده ای به صدای خواننده دیگری می روید. نه، در این مرحله آنها شما را به عنوان یک خواننده صاحب سبک نمی شناسند چون شما بیشتر به عنوان یک مقلد صدا پا به میدان می گذارید. و برای حال حاضر همین حد خوب است.

در مرحله سوم تقلید آنچه از شما می خواهیم اینست که در تغییر سبک و صدا از یک هنرمند به هنرمند دیگر مهارت کافی پیدا کنید. برای این کار آهنگی را که دوست می دارید انتخاب کنید و آن را چند قسمت کنید. اولین مصرع را مانند یک خواننده بخوانید برگردان آن را مثل خواننده ای دیگر و مصرع های دیگر را به همین ترتیب مثل خواننده های دیگر بخوانید تا آخر. بلی عجیب به نظر می رسد اما با این ترتیب شما یک مهارت اساسی کسب می کنید که دروازه مرحله چهارم محسوب می شود

که در آن مرحله به اصالت واقعی دست می‌یابید.

مرحله چهارم. فرض بر اینست که شما سه مرحله اول تقلید را گذرانده‌اید و به راحتی می‌توانید هنرمندان مورد علاقه خود را تقلید کنید. شما می‌توانید مانند ویتنی سبک R&B^۱ را با ضرب تند بخوانید یا مانند ربا (Reba) موسیقی کانتری (روستایی) را، بالادهای عاشقانه را مانند سید (Sade) یا پائولا کل (Paula Cole) اجرا کنید و همین طور الی آخر. اما به نظر بی‌فایده می‌رسد. ظاهراً شما هنوز هیچ سبک و اصالتی از خود ندارید و نمی‌دانید که این معجونی که در اختیار دارید به چه دردتان می‌خورد.

این درست چیزی بود که شاگرد من دبرا (Debra) را در یک تابستان دچار یاس کرد. دبرا تمام کارهایی را که من به شما یاد دادم انجام داده و در تقلید خواننده‌ها بسیار مهارت پیدا کرده بود. اما هر موقع که سر کلاس صدایش را ضبط می‌کرد از صدای خود متنفر می‌شد. یک مقلد بدی از مادونا از آب در می‌آمد دفعه دیگر تبدیل به نوع کارتونی سلین دیون می‌شد. او نمی‌توانست صدایی را که مال خودش باشد بیابد. تهیه‌کننده‌اش نمی‌دانست چه پیشنهاد کند - تنها چیزی که می‌توانست به او بگوید این بود که جای یک معجزه خالی است.

بدین ترتیب یک روز دیگر به کلی ناامید شد و به خودش گفت: «فراموشش کن من خودم می‌پذیرم که هیچ سبکی ندارم و نمی‌توانم داشته باشم. صدای من چیزی را که برای این امر لازم است ندارد. من این را می‌پذیرم. امروز در استودیو همین طور ساده بدون هیچ سعی و کوشش در تحریر و تزئین می‌خوانم. همه به من خواهند خندید، باشد بگذار مسخره‌ام کنند.»

۱. Rhythm and Blues سبکی از موسیقی که تم بلوز را با ریتم‌های تند اجرا می‌کنند.

همین کار را هم کرد، آواز خود را کاملاً ساده و بدون هیچ تزئین و پیرایه‌ای خواند و تمام کرد و ایستاد و منتظر ماند تا صداهاى خنده‌های مسخره‌آمیز آهسته را بشنود. با مشاهده ابراز احساسات و خوشحالی شنوندگان دچار حیرت شد. و همه به او گفتند که بهترین اجرا را تا حال انجام داده است و از او پرسیدند چرا تا حال به این صورت شگفت‌آور و منحصر به فرد نخوانده بود. بالاخره آن اتفاق درست در لحظه‌ای که کمترین انتظارش را هم نداشت به ظهور پیوست. او سبک خود را که به دنبالش بود پیدا کرد.

مرحله چهارم فرآیند تقلید وقتی حاصل می‌شود که تمام کارهایی را که کرده‌اید در یک جا جمع شود. اگر شما هم مثل دبرا کار سخت تمرین و تقلید قهرمان‌های خود را انجام دهید، مغز و استعداد شما این اطلاعات جمع‌آوری شده خام را پرورش می‌دهد و یک مجموعه جدیدی به وجود می‌آورد که خیلی بیشتر از مجموع تک به تک آن‌هاست. دبرای واقعی مجموعه‌ای بود از تکنیک‌هایی که یاد گرفته بود، و آنچه از راه تقلید جذب کرده بود به اضافه آنچه که خودش بود. صدای حاصل از این مجموعه بسیار عالی بود.

داستان دبرا چیز غیر معمولی نبود. در مدت بیست و پنج سال گذشته من آن را هزاران بار شنیده‌ام هر بار که خواننده‌ای به سختی در تقلید صداها کار کرده باشد پس از مدتی به جایی می‌رسد که احساس می‌کند هیچ چیز اصالت ندارد و دچار نومیدی می‌شود. سپس پس از تلاش و کوشش بسیار، کوچکترین امید برای یافتن سبک و اصالت را از دست داده و منصرف می‌شود. در این جور مواقع سبک و روش به طور ناگهانی، غافلگیرانه و شگفت‌آور ظاهر می‌شود.

آیا می‌شود کار و تلاش یادشده را دور زد و مستقیماً به سبک رسید؟

نه. این کار عملی نیست. برای این کار شما نیاز دارید بهترین پایه ممکن را پی‌ریزی کنید. ما هرگز نمی‌دانیم کی و کجا کار ما به سرانجام دلخواه می‌رسد، اما قول می‌دهم که این اتفاق می‌افتد و نتیجه‌اش معجز‌آسا است. اگر شما دنبال سبک واقعی خود هستید من شدیداً راه تقلید کردن را توصیه می‌کنم. اگر شما به‌طور استثنایی در تقلید کردن استعداد خوبی دارید راه شما کوتاه‌تر و کمتر یأس‌آور خواهد بود. اگر هم استعداد استثنایی ندارید باز نگران نباشید. به تمرین، به گوش دادن، و به تقلید کردن ادامه دهید. چیزی را از دست نخواهید داد.

بیان موسیقی: آنچه را که می‌خواهید بیان کنید بخوانید

ضمن اینکه شما سعی دارید زبان موسیقی خاص خود را پیدا کنید، دلم می‌خواهد درباره به‌کارگیری کلمات توسط مردم برای برقراری ارتباط فکر کنید. معمولاً ما در بعضی جاها توقف می‌کنیم، روی برخی کلمات فشار بیشتری به‌منظور تاکید وارد می‌کنیم. انتهای بعضی از کلمات را کوتاه و حذف می‌کنیم مثلاً جمله سؤالی مانند «Would you like to go to the movies?» عملاً به‌صورت «Would ya like t' go t' the movies.» از دهان شما خارج می‌شود این عوامل هستند که باعث فرق یک آدم با یک ربات می‌شوند و آدم‌ها را باورپذیر می‌کنند.

اما وقتی آواز می‌خوانید آن باورپذیری که به‌طور طبیعی از صحبت کردن به‌دست می‌آید از بین می‌رود. نوعی تصنع وارد ماجرا می‌شود که کار را خراب و شنوندگان را شکاک می‌کند. وقتی به آواز گوش می‌دهند این فکر در مغزشان می‌رود که «این واقعی نیست، فقط یک آواز است.» و پیام آن را نمی‌گیرند. تلاش یک خواننده در این مورد اینست که بتواند بین قلمرو باورپذیر صحبت کردن و دنیای تصنعی آواز پلی بزند.

همانطور که قبلاً هم یادآوری کرده‌ام استاد این هنر فرانک سیناتر است. وقتی به آواز فرانک گوش می‌دهید او شما را وامی‌دارد به این که فکر کنید در حال گوش دادن به داستان‌های زندگی خودش هستید که همه‌اش هم واقعی است و با هر تتی شما احساسی را تجربه می‌کنید. وقتی ناراحت است شما هم ناراحت می‌شوید وقتی او شاد است شما هم بی‌اختیار لب‌خند می‌زنید. او می‌تواند مستقیماً به قلب شما رسوخ کرده و در هر سطحی که دلخواهش باشد با شما ارتباط برقرار کند. هدف اینست شما چه خواننده راک باشید یا فولکلور یا نویسنده آهنگ.

برخی از خوانندگان پیشرفته آهنگ را قدم به قدم و نت به نت به دقت اجرا می‌کنند و نتیجه‌اش در بهترین حال، یک حالت مکانیکی است. من دلم می‌خواهد شما به جمله‌بندی و شکل کل آهنگ فکر کنید همانگونه که در صحبت روزمره فکر می‌کنید.

بگذارید برای کمک به شما یک تمرین ساده در این باره بدهم: به نوشته یک آهنگ آشنا نگاه کنید. شروع کنید و سطرهای اولیه آهنگ را به صورت صحبت کردن بخوانید. لازم نیست شکسپیروار بخوانید؛ کلمات را به سادگی، راحت و با لحن مکالمه‌ای بخوانید. اگر می‌توانید آن را ضبط کنید متن ضبط‌شده را بعداً برای مقایسه لازم خواهید داشت.

حالا برگردید و کلمات را با آهنگ و با همان لحنی که صحبت کردید بخوانید. با ملودی بالا و پایین بروید اما سعی کنید رابطه‌ای بین آواز و صحبت داشته باشید. در صورت نیاز به متن ضبط‌شده مراجعه کرده و روی صفحه نت خود برای یادآوری خودتان با مداد علامت‌گذاری کنید. چه مواقعی برای تاکید صدا را بلند کرده یا پایین آوردید؟ کدام یک از حروف بی‌صدا را با شدت اجرا کردید؟ کدام‌ها را یواش؟ چه مواقعی کلمه‌ای را کش دادید و چه مواقعی کوتاهش کردید؟ سعی کنید این

حالت‌های صحبت و صداها را در آهنگ نیز رعایت کنید.

این کار همیشه آسان نیست. به نظر می‌رسد که ملودی آهنگ شما را به سمت الگویی می‌کشاند که خارج شدن از آن مشکل است. اما یادتان باشد که همه خوانندگان بزرگ با آهنگ همان کار را می‌کند که یک ماجراجوی جهانگرد با نقشه راه‌ها می‌کند. خیلی وقت‌ها آنها در جاده اصلی قدم بر می‌دارند، اما آمادگی این را دارند به راه‌های کوچک فرعی نیز که به جای خوش منظره‌ای ختم می‌شود سری بزنند. شما هم می‌توانید این کار را بکنید. معمولاً یک آهنگ عالی جمله‌بندی خاصی را می‌طلبد و کلمات باید طوری ماهرانه ادا شوند که جمله‌بندی مورد نظر به راحتی بر زبان جاری شود. اما همیشه جایی برای تفسیر موجود است. شما در هیچ جایی کاملاً محدود نیستید. کمی تجربه کنید و به الهام برسید. اگر شما به این شکل با آهنگ‌ها کار بکنید، متن را به صورت صحبت بخوانید و ضبط کنید و علامت‌گذاری کنید تا موقع خواندن با آهنگ یادآورتان باشد، با این کار دروازه جمله‌بندی خاص خود را می‌گشایید که آواز خواندن شما را مثل صحبت کردن طبیعی و صمیمی می‌کند.

ریف‌ها (اضافات آهنگی اصلی): تزئین آهنگ

اگر شما شاگرد مدرسه خوانندگی بوده‌اید که نت به نت و کلمه به کلمه تعلیم می‌دهند ممکن است دلتان بخواهد که ریزه کاری و پرداخت‌های اضافی به خود موسیقی بفرزاید. برخی از خوانندگان دلشان می‌خواهد که نت اصلی را به عنوان پایه‌ی اصلی کار تلقی کنند و یک مشت نت‌های تکمیلی به آن اضافه کنند. این نت‌های اضافی تزئینی را ریف (Riff) می‌نامند آنچه شما باید بکنید این است که به مدت ده ثانیه به یکی از خوانندگان زیر (Stevie Wonder)، آرتا فرانکلن یا ماریا کری (Carey)

گوش دهید تا بدانید من درباره چه صحبت می‌کنم - آنها تقریباً هرچه می‌خوانند توأم با اضافات و تزئینات خودشان است. وقتی خوانندگان تازه‌کار با این نوع حرکات آکروباتیک مواجه می‌شوند اغلب از وحشت بر خود می‌لرزند. استادان آواز رفتارشان با این ریف‌ها مانند رانندگی با ماشین مسابقه است اگر شما بخواهید با تمام سرعت از آنها پیروی کنید نتایج اولیه خرابکاری و بی‌دقتی است. سرعت بیش از اندازه در زمان کمتر شما را به مکتب سرنگونی و آتش گرفتن صدا رهنمون می‌شود. اگر می‌خواهید این تزئینات اضافی یا ریف‌ها را بیازمایید با کسانی مانند لوتر وان - دُرُس (Luther Van-dross)، آنتیا بیکر، یا سلین دیون شروع کنید. من متوجه شده‌ام که آنها ریف‌ها را آرام‌تر از سایر اجراکننده‌ها انجام می‌دهند و سرعت کم در ابتدای کار به شما کمک می‌کند.

برای شروع به ریفی که می‌خواهید یاد بگیرید مکرر گوش کنید. سپس سعی کنید با یک انگشت نت‌های ریف را در روی کیبورد اجرا کنید. آرام پیش بروید زمان لازم و کافی برای تجسم هر نت الگوی مورد نظر را در نظر بگیرید به آرامی و هرچه بیشتر تمرین کنید. وقتی احساس کردید که الگوی ریف را درست در کیبورد اجرا می‌کنید، همراه نواختن آن بخوانید. نت به نت. عجله نداشته باشید آنقدر آرام کار کنید که به دقت کار لطمه‌ای نزنند. وقتی نت‌ها را به خوبی یاد گرفتید از نواختن دست بردارید و شروع به خواندن ریف به طور مکرر بکنید، هر بار کمی تندتر از پیش بخوانید اگر شروع به قاتی کردن نمودید، به سرعت کم برگردید.

اگر نمی‌توانید روی کیبورد یا پیانو نت‌ها را در بیاورید باز می‌توانید به همان ترتیبی که گفتم یاد بگیرید. در ابتدا گوش بدهید، سپس با سرعت خیلی کم شروع به تقلید آن بکنید. درباره آن مانند حرکت آهسته ریف‌ها

فکر کنید. مدت زیادی در همان سرعت بمانید (شاید حتی به مدت چند روز)، سپس شروع به افزایش ضرب آهنگ بکنید.

یک بار لوتر و اندراس گفت برخی از خوانندگان طوری با ریف رفتار می کنند که گویی با نت های اضافی دستمزد می گیرند. هرچه می توانند آهنگ را پر و لبالب می کنند. این افراط به مسخرگی منتهی می شود. یادم می آید اولین بار دوئتی را توسط ماریا کری با Boyz II Men روی آهنگ «One Sweet Day» شنیدم به نظر می رسید که آدم به دوئل ریف ها گوش می دهد و فکر نمی کنم امکان تشخیص خط ملودی اصلی وجود داشت. اما اگر تعادل را رعایت کنید برای یک شاگرد خواننده پیشرفته تامین تعدادی ریف ساده مهم است. اضافه کردن ریف ها به آهنگ آنچنان بخشی از موسیقی R&B محسوب می شود که اگر به طور جدی و اصولی با این سبک بخوانید، باید حتماً آن را انجام دهید. اگر شما در اپرا یا تئاتر موزیکال می خوانید یا موسیقی روستایی (کانتیری) یا حتی راک اندرول کلاسیک کار می کنید مهارت در ریف ها اهمیت زیادی ندارد اما هرچه می خواهید آن را امتحان کنید البته خیلی ملایم تا دچار یأس نشوید. به هر صورت این مهارت را یاد بگیرید تا وقتی به شما الهام می شود که آهنگی نیاز به ریف دارد آن را در اختیار داشته باشید. توصیه کوچک اما بسیار مهمی که می توانم به شما در این باره بکنم اینست که آهسته کار کنید. عجله کردن شما را به هدف نمی رساند.

شکار قطعات موسیقی عالی

با هر مهارت و سبکی که دارید اگر خواهان به نمایش گذاشتن استعدادتان هستید، شما نیاز به قطعات موسیقی عالی دارید. معنی این حرف چیست؟ بگذارید روشتان بکنم: وقتی با یک موسیقی اورژینال

کار می‌کنید به مراتب راحت‌تر می‌توانید خودتان هم اوریژینال باشید. وقتی با یک موسیقی ضبط شده کار کنید در مقابل دیواری قرار می‌گیرید که هنرمند اولی ایجاد کرده مگر اینکه تنظیم‌کننده ماهر بوده یا تخیل قوی موسیقی داشته باشید وگرنه آنچه می‌خوانید نیمه تقلیدی از کار اصلی خواهد بود. بنابراین اگر می‌خواهید در کارتان موفق شوید یا باید خودتان آهنگ را بنویسید یا با کمک کسی این کار را بکنید و یا اینکه آهنگ‌های جدید عالی پیدا کنید.

مهمترین بخش کار تجارت موسیقی به دست آوردن آهنگهای موفق است و پول آنجاست - معمولاً آهنگساز بیشتر از خواننده از ضبط یک آهنگ سود می‌برد. بنابراین بد نیست شما هم در نوشتن آهنگ امتحانی بکنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

می‌دانم که شاید از حرف من تعجب کرده و بگویید: «عجب! من دارم درس خوانندگی می‌خوانم. فکر یک آهنگساز نخبه شدن در این مرحله خیلی دور از ذهن است.» راست می‌گویید من می‌خواهم در صدای خود متمرکز شوم. فقط سعی می‌کنم شما گوشه‌چشمی هم به واقعیات این کار بیندازید و امیدوارم در این مرحله دانه‌هایی به کارم که شاید در آینده به ثمر بنشینند.

من به همه شاگردانم که قصد دارند یک هنرمند برای ضبط و پخش آلبوم باشند، سفارش می‌کنم یک کلاس مقدماتی آهنگ‌نویسی (ما می‌گوییم آهنگسازی) برای خواننده را بگذرانند. ضرری ندارد. شاید استعداد مخفی داشته باشید که بعداً خیلی به دردتان بخورد. با این کار حداقل شما با کسی که سازنده ماده اصلی کار مورد علاقه شما می‌باشد تماس پیدا کرده و آشنا می‌شوید. اگر نمی‌توانید آهنگ بنویسید شما همیشه می‌توانید دنبال آهنگ بگردید. راه بیفتید و یک آهنگ‌نویس جوان

پیدا کنید که از صدای شما خوشش بیاید و دلش می‌خواهد بنزین برای موتور شما باشد. به این ترتیب با آهنگهای جدید دست‌نخورده کار خواهید کرد که منتظر مهر و امضای سبک اسیل (اوریشنال) شما می‌باشند.

اگر نمی‌توانید آهنگهای اُریشنال پیدا کنید من تاکتیکی را پیشنهاد می‌کنم که آن روی سکه تقلید است. برای این کار دو راه وجود دارد. اول شما می‌توانید آهنگی را که هرگز نشنیده‌اید از روی نت آن یاد بگیرید. به اجرای کسی دیگر از این آهنگ گوش دهید فقط از روی نت‌ها آن را در روی کیبورد در آرید و یا از دوستی که پیانو می‌نوازد کمک بگیرید. می‌دانم که اینگونه یاد گرفتن آهنگ وقت زیادی می‌گیرد اما ارزشش را دارد.

شما می‌توانید از راه معمولی نیز یک آهنگ را یاد بگیرید - خواندن همراه با یک خواننده - و سپس آن را پشت و رو کنید. یک آهنگ آهسته را تند بکنید و یا سرعت یک آهنگ تند را کم کنید. ملودی یا بعضی از کلمات آن را عوض کنید. اینجا هدف اینست که هر چیزی را زیر و رو کنید. وقتی تغییرات اصلی را دادید رابطه خود را با اجراهای معمولی استاندارد قطع کنید و در جاهایی که احساس می‌کنید ممکن است خلاقیت داشته باشید خودتان را آنجا قرار دهید.

تا آنجا که می‌توانید فرصت‌هایی به خود بدهید تا صداها را جدیدی را در ذهن خود مجسم کنید و در صورت امکان آن‌ها را بیابید. آهنگی را که با یک دوست درست می‌کنید، یا یک آهنگ کانتري بلوز با اجرای کاباره‌ای فانک^۱ کلاسیک ممکن است جرقه‌ای در ذهنتان ایجاد کند که صدای مورد پسند شما باشد و شما را به یک مکان واقعاً اوریژینال

۱. Funk سبکی از موسیقی

رهنمون شود.

اوریزینال و جدید بودن کجاها مهم است و کجاها نیست

به خاطر داشته باشید که اصالت و جدید بودن در برخی از قلمروهای دنیای موسیقی مورد استقبال و انتظار است و در برخی دیگر زیاد مورد نظر نمی باشد. اگر شما در اپرا یا تئاتر موزیکال کار می کنید هدف این نیست که متفاوت از چیزهای قبلی بخوانید بلکه باید آنها را تکرار کنید. در واقع در چنین مواردی صداهایی با شخصیت خاص و متفاوت اغلب به جای تشویق و جلو زدن، کنار گذاشته می شوند. در این نوع خواندن تکنیکی، هرکسی و براتو را در جای خود انجام می دهد و هر نئی به حداکثر زمان خود کشیده می شود، و به صدا با نگاه یک دستگاه موسیقی می نگرند، نه محلی به عنوان تجربه های صدایی.

در موسیقی پاپ چشم انداز وسیع تر می شود و صداهای اوریزینال مورد استقبال قرار می گیرد، اما آنجا هم آنچه مورد نظر است بستگی به آن چیزی دارید که می خوانید.

معمولاً بالادها (آهنگهای عاشقانه) - آهنگهای با ریتم آهسته - نظم و شیوه مشخصی دارند: آنها از لحاظ موسیقی با ملودی هایی که در تئاتر موزیکال می شنوید مربوط می شوند. شنونده ها در انتظار یک صدای ملایم و آرام و راحت و آسان پسند هستند. می خواهند با اولین شنیدن کلمات را درک کنند و آرامش یابند، نه اینکه با تجربه های جدید گیج شوند. آهنگهای تند از هر نوعش باشد جای زیادی برای بازی کردن دارند و می توانید از صداهای ناب و دست نخورده دور شوید و به سوی صداهای احساسی و پر انرژی بروید. من امیدوارم که شما همه خواهان دستیابی به یک سبک منحصر به فرد خودتان باشید اما خواهش می کنم

انتظارات خود را از داشتن اصالت و سبک با نوع موسیقی انتخابی خودتان متناسب کنید. با این ترتیب کارها آسان‌تر خواهد شد.

البته کسب موفقیت کاملاً به خواندن مربوط نمی‌شود

مردم بیشتر وقت‌ها از من می‌پرسند چه چیزی باعث موفقیت یک خواننده می‌شود که منظورشان از موفقیت «خواننده‌ای که پول پارو می‌کند» می‌باشد. با اینکه تخصص من یاد دادن تکنیک صوتی است و تاکید می‌کنم که تکنیک خوب به‌سوی داشتن یک صدای خوب و صوتی اورژینال شما را رهنمون می‌شود، باید بپذیرم که در واقعیت داشتن صدا فقط یکی از عوامل موفقیت است.

چند سال پیش مجری یک شرکت ضبط صدا از من خواست تا با هنرمند جدیدی که در حال شکوفایی است کار کنم و اضافه کرد که این پسر باورنکردنی است و سرنوشتش اینست که ستاره بزرگی شود.

من پرسیدم «آیا خوب می‌خواند؟»

«نُج.»

«آیا می‌تواند آهنگ بسازد و ترانه بنویسد؟»

«نه»

«آیا سازی را می‌تواند بنوازد؟»

«هیچ سازی بلد نیست.»

«اسمش چی است؟»

پاسخ داد: «بیلی آیدول (Billy Idol)»

شرکت ضبط صدا توجهی به استعدادهای طبیعی موسیقی آیدول نداشت. آنها به این توجه داشتند که او ظاهر خوب و درست مطابق با حال و هوای روز دارد. آنها شرط‌های سنگینی می‌بستند سر این که توده جوان

که موسیقی ضبط شده می‌خرند جذب ظاهر جذاب او خواهند شد. شرطی بود که درستی آن ثابت شد. میلیون‌ها آلبوم ضبط شده از بیلی آیدول در تمام دنیا به فروش رفته است.

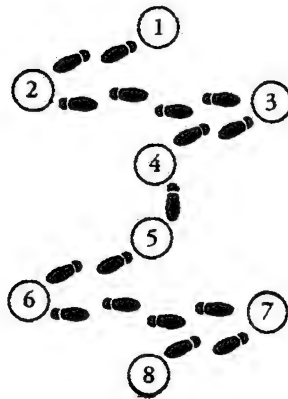
آیا من می‌گویم که موسیقی مهم نیست؟ البته که نه. آیا عقیده دارم که سبک و جذابیت خواننده بر استعداد او برتری دارد؟ نه. من می‌خواهم به این اشاره کنم که پشت موسیقی دنیایی وجود دارد که در ستاره شدن هنرمند اثر می‌گذارد. اداره صحنه و اجرا، هر کدام هنرهای مستقلی محسوب می‌شوند اگر شما تازه شروع می‌کنید می‌خواهم خیلی مختصر در مورد این هنرها با شما صحبت کنم.

اگر توجه خود را به این جلب می‌کنید که به استعدادهای خود در دنیای موسیقی توجه زیادی نکنید، یادتان باشد که صرف نظر از بیلی آیدول، بهترین وضعیت برای کسب موفقیت در کار تجارت موسیقی، اینست که از لحاظ صدا مزایایی داشته باشید. من خیلی از خواننده‌های بزرگ را دیده‌ام که در کار مداوم و دیرپای خود به کار یادگیری سخت و استعداد خود تکیه داشته‌اند. این نوع تکیه داشتن و اطمینان، انعطاف و مداومت کافی به شما می‌بخشد که موانع سر راه پر پیچ و خم و پُر دست‌انداز راه تجارت موسیقی را از پیش پای شما بردارد.

حرکت در روی صحنه ۱۰۱: مرحله مقدماتی

تمام حرکت‌های روی صحنه می‌تواند به یک الگوی ساده تقلیل پیدا کند که با یادگیری آن می‌توانید مقابل هر تماشاگرو هر محلی به راحتی و به طور موثر مانور دهید. این الگوی اصلی می‌تواند هم در بزرگترین صحنه سالن شهر و هم در کوچکترین قهوه‌خانه، عملی و موثر باشد با استفاده از دیالگرام زیر قدم بردارید. با این ترتیب به نقشه‌ای دست خواهید

حرکت در روی صحنه



شکل مربوط به صفحه ۱۰۶

یافت که قابل استفاده مجدد بوده و به راحتی در هر اجرایی می تواند راهنمای شما باشد.

نقطه اول. موقعیت اول نزدیک وسط صحنه، به تماشاگر، اولین فرصت را برای دیدن و شنیدن شما می دهد لحظه ای که پشت میکروفن قرار می گیرید لحظه مهمی است که حضور قوی و تسلط بر انرژی خود را در سالن برقرار می کنید. چگونه این کار را باید بکنید؟ اول بی حرکت بایستید. بعضی از اجراکننده ها در شروع یک آهنگ آنقدر دور و بر خود حرکت می کنند که تماشاچیان احساس می کنند گویی دنبال یک بشقاب پرنده می گردند و یک موجود فضایی را در داخل می بینید. حتی اگر شما آهنگ تند رقص مانند هم اجرا می کنید باز هم می توانید نسبتاً در یک محل ساکن باشید محل پاهایتان را تغییر ندهید و سایر اعضای بدن خود

را با آهنگ تکان دهید هدف در اینجا اینست که به تماشاگرها فرصتی برای آشنا شدن اولیه بدهید. آنها این حق را دارند که یکی دو لحظه فرصت این را داشته باشند تا ببینند شما کی هستید، چه لباسی پوشیده‌اید، و شبیه چه چیزی هستید. آنها همچنین می‌خواهند بدانند آهنگی را که می‌خوانید می‌شناسند و دوست دارند، درباره صدای شما و خودتان چه احساسی دارند و آیا دلشان می‌خواهد به شما توجه داشته باشند. بالاخره می‌خواهند این را بدانند: آیا این اجرا و اجراکننده می‌تواند آنها را خوشحال کند؟

وقتی از صحنه به پایین نگاه می‌کنید اگر یک گروه تماشاگر کوچکی دارید که می‌شود چشم تو چشم نگاهشان کرد، جهت نگاه خود را به بالای سر آنها متوجه کنید. برخورد بدین صورت راحت‌تر است. یادتان باشد خیلی از آهنگ‌ها از لحاظ احساسی بسیار قوی هستند و برخی از تماشاگرها از اینکه نگاهشان کنید و احساس عشق عمیق‌شان را به آهنگ درک کنید ناراحت می‌شوند. شما سعی می‌کنید مردم را در احساس آهنگ غرق کنید بدون آنکه خیلی به آنها نزدیک شوید و باعث دست‌پاچگی آنها شوید. بنابراین وقتی جایتان را عوض می‌کنید نگاه چشم تو چشم را به ندرت انجام دهید.

نقطه اوّل در صحنه در حقیقت جایی است که به مردم می‌گویید: «این من هستم چند لحظه از وقتتان را به من بدهید و می‌دانم که می‌توانم شما را وادار به تبسم، گریه، یا خنده بکنم یا وادارتان کنم آنچه را که خودم حس می‌کنم شما هم احساس کنید.»

وقتی خودتان را مستقر کردید، موسیقی راهنمای شما برای حرکت و تغییر موقعیت خواهد شد.

نقطه دوم. هر آهنگی داستانی دارد و لحظاتی دارد که در آن احساس

عوض می شود. وقتی احساس کنید که اولین حالت به حالتی دیگر تبدیل می شود موقع آنست که شما جایتان را عوض کرده و به نقطه دو منتقل شوید. من در دیاگرام نشان داده شد نقطه دو را در سمت راست انتخاب کرده ام اما شما می توانید به هر سمتی دلتان خواست حرکت کنید. کمی هم بچرخید تا افرادی که در وسط یا سمت چپ هستند قادر به دیدن بخشی از صورت شما باشند و فکر نکنند که کنار گذاشته شده اند.

نقطه سوم. با پیشرفت آهنگ وقتی به حالت بعدی می رسد جهت خود را عوض کرده و به سمت چپ صحنه بروید. باز هم مطمئن باشید که هر کسی در سالن قادر به دیدن بخشی از صورتتان است.

نقطه چهارم. با جابه جایی بعدی آهنگ به وسط صحنه برگردید. حالا از لحاظ جهت با تماشاگران، با نقطه یک همجهت هستید اما به آنها نزدیکتر شده اید. آنها حالا کمی بیشتر با شما آشنا شده اند و آماده اند که بدون احساس ناراحتی و تهدید شما را به خود نزدیکتر ببینند. در این موقعیت احتمالاً آهنگ نزدیک به اتمام است.

نقطه پنجم. خیلی از آهنگ ها در موقعیت پنجم تمام می شود، در جهت نقطه یک و چهار اما باز هم نزدیکتر به صحنه. این موقعیت موضع قدرت شما محسوب می شود. شما صحنه را تسخیر کرده اید. به سمت پشت و چپ، راست، و جلو و کاملاً با حاضری ارتباط برقرار کرده اید.

نقطه ششم تا هشتم. برخی از آهنگ ها طولانی تر از دیگران هستند و حرکت بیشتری را می طلبند. در این صورت به نقطه ششم بروید، حرکت کمی به راست. از آنجا نقطه هفتم دوباره سمت چپ سالن را مخاطب قرار می دهد. و در نقطه هشتم برای اتمام آهنگ به وسط برگردید.

آیا این خیلی ساده به نظر می رسد؟ بسیار خوب! قرار هم بود که چنین باشد، و چیزی که عجیب است اینست که تمام حرکات صحنه تا حدی بر

پایه این جهت‌ها قرار دارند. وقتی شما به یک کنسرت بزرگ راک می‌روید و بروس سپرینگستین (Bruce Springsteen) را می‌بینید که به یک سمت صحنه می‌دود و روی یک بلندگو برای خواندن و نواختن می‌پرد، عملاً در نقطه دوم قرار دارد. وقتی موسیقی اوج می‌گیرد و او خود را به سمت دیگر صحنه و خود را به تماشاگرها می‌رساند او در واقع در نقطه سوم قرار می‌گیرد.

این طرح حتی موقعی که فضا کم یا اصلاً وجود ندارد هم کارساز است. اگر در جایی برنامه اجرا می‌کنید که حتی یک قدم هم نمی‌توانید بردارید، باز هم این مراحل را با حرکت سر و بدن خود طی کنید. به علت اینکه تشخیص زمان حرکت همیشه آسان نیست بگذارید با یک مثال شما را روشن کنم. یک آهنگ ساده‌ای را انتخاب می‌کنم و زمان حرکت‌ها را با آن تعیین می‌کنم. لطفاً همراه من بخوانید و با مراحل‌ی که در دیاگرام نشان داده شده است حرکت کنید.

آهنگ Jingle Bells

نقطه اول: آهنگ شروع می‌شود و ما کاملاً بی حرکت می‌مانیم تا بینندگان ما را ضمن خواندن اشعار زیر خوب ببینند:

Jingle bells! Jingle bells! Jingle all the way!

Oh what fun it is to ride in a one-horse open Sleigh.

Oh! Jingle bells! Jingle bells! Jingle all the way!

Oh what fun it is to ride in a one horse sleigh

نقطه دوم: آهنگ به یک ملودی و احساس دیگر عوض می‌شود و ما آن

را با حرکت به نمایش می‌گذاریم:

Dashing through the snow in a one-horse open sleigh,

O'er the fields we go, Laughing all the way;

نقطه سوم: ملودی فرق نمی‌کند، ما کمی حرکت می‌کنیم تا از یکنواختی بکاهد:

Bells on bob-tail ring, making spirits bright;

What fun it is to ride and sing a sleighbing song tonight!

نقطه چهارم: ملودی مجدداً به جایی که شروع شده بود بر می‌گردد، پس ما دوباره حرکت می‌کنیم:

Jingle belss! Jingle bells! Jingle all the way!

Oh what fun it is to ride in a one-horse open sleigh.

تغییرات موجود در آهنگ را من از خودم اختراع نکردم. آنها در ساختار آهنگ می‌باشند، و شما در هر آهنگی تغییرات مشخصی را می‌توانید شناسایی کنید. فقط باید دقت کنید که تغییرات مشخص آهنگ را دقیقاً بشنوید. سعی کنید آهنگهای مورد علاقه خود را بخوانید و در ذهنتان پنج یا هشت مرحله را که شرح داده‌ام قدم بردارید و حرکت کنید. در حقیقت جایی که به‌طور وحشتناکی خارج و غلط باشد وجود ندارد. به این کار به صورت تفریح نگاه کنید و رویش کار نکنید تا تسلط کافی پیدا کنید.

هراس حضور در صحنه

خواندن و قدم‌زدن در اطاق خود با حضور واقعی در صحنه فرق زیادی دارد. من مطمئن هستم به‌جز تعداد معدودی از شماها، بقیه شما، وقتی من کلمه روی صحنه یا تماشاگران را به کار می‌برم از تصور واقعیت یافتن آن دچار تشویش می‌شوند. اغلب ما همین‌طور هستیم و هراس از صحنه حتی گاهی از وقت‌ها گریبانگیر اجراکننده‌های پخته و ماهر نیز

می شود.

خیلی از شاگردان من از اینکه من هرگز به مسأله هراس از صحنه با چشم منفی نگاه نکرده و نمی کنم دچار تعجب می شوند. من به آن با چشم بخشی طبیعی، حتی لازم اجرا نگاه می کنم وقتی شما می ترسید، سیستم خودکار اعصاب شما برای کمک به شما دگمه ای را فشار می دهد که باعث جاری شدن انرژی و قدرت زیادی برای مقابله با خطری که احساس می کنید می شود. بلی، این درست است که ضربان قلبتان زیاد می شود و کف دستتان عرق می کند اما ترشح آدرنالین به شما انرژی می دهد که اگر آن را آزاد رها کنید، شما را به سطوح جدیدی از بیان خلاق هدایت می کند.

باربارا استرایسند با هراس از صحنه حتی در حضور تماشاگر به مبارزه پرداخته است. مایکل جکسون و بروس سپرینگستین هنوز قبل از رفتن به صحنه دچار حالت تهوع می شوند. خیلی از اجراکنندگان احساس شما را در ورود به صحنه دارند، اما جایی که باربارا بیشتر وقت ها از ترس خود نتیجه منفی می گیرد، بروس از جنبه های مثبت آن بهره می گیرد. در مورد او تا زمانی که عرق نکرده، دل درد نگرفته و به شدت عصبی نباشد آمادگی پیدا نمی کند تا به صحنه رفته و یک اجرای فوق ستاره ای واقعی به نمایش بگذارد. او به هراس از صحنه به چشم وسیله ای برای آمادگی به اجرای احتمالی یک کار عالی نگاه می کند.

از داشتن چنین ترسی نگران نباشید و اگر چنین هراسی در شماست از آن استفاده کنید تا شما را به مراحل بالاتر از آنچه که فکر می کردید برساند.

اگر تفکر مثبت در این مورد کارساز نبود، ممکن است تکنیک دیگری که من طراحی کرده ام و یک تمرین تنفسی است، به شما کمک کند. این

تمرین نه تنها باعث آرامش شما می‌شود شما را در تنفس دیافراگمی نیز متبحر می‌کند که آواز شما را به پرواز در می‌آورد.

تنفس رنگی

به راحتی بنشینید و چشمانتان را ببندید. دست‌هایتان را روی شکم بین دنده‌ها و ناف قرار دهید، و عمیقاً نفس بکشید (نفس را به داخل فرو دهید). ضمن اینکه ریه‌هایتان را پر می‌کنید شانه‌هایتان افتاده و راحت و سینه‌تان آرام باشد. وقتی نفس را بیرون می‌دهید به صدای نفستان که خارج می‌شود گوش دهید. به این صدا متمرکز شوید و پیش خود مجسم کنید هوایی که بیرون می‌دهید رنگی است. شما می‌توانید آن را به رنگ قرمز تصور کنید که رنگ ترس است. یکی دو دقیقه این کار را بکنید تا احساس آرامش کنید. وقتی شروع به استراحت می‌کنید و احساس آرامش می‌کنید، تجسم کنید که قرمزی ترس به تدریج تبدیل به آبی می‌شود. و تنفس دم و بازدم را ضمن گوش دادن به آن ادامه دهید تا زمانی که بتوانید تصور کنید که هر نفستان به رنگ آبی تند درآمده است. وقتی دیگر هیچ رنگ قرمزی باقی نماند چشمانتان را باز کنید. حالا آماده کارتان هستید. رنگ آبی، رنگ آرامش است. وقتی وارد صحنه می‌شوید آنرا با خود ببرید.

راه‌هایی که به شادی می‌رسند

آرزوی شما چیست؟ آیا می‌خواهید خواننده اول در کنسرت باشید؟ در گروه کر کلیسا از همه جلو بزنید؟ من نمی‌توانم قول دهم که با فشار دگمه‌ای ناگهان به همه چیز برسید و به مجموعه‌ای از راه‌ها و استعدادهایی دسترسی پیدا کنید که آدم را تبدیل به ستاره‌ای می‌کند که آلبوم ضبط

می‌نماید. اما اگر اصولی را که من یاد دادم فراگرفته و عمل کنید. تقریباً به‌طور مطمئن می‌توانید به‌قوی‌ترین و غنی‌ترین صدایی که از شما امکان دارد دست یابید و متوجه شوید که می‌توانید موسیقی خود را به‌شیوه‌ای که منحصر به‌خودتان است منتقل کنید. هدف‌تان هرچه باشد دنبال شیوه و سبکی باشید که نشان می‌دهد شما که هستید و چه احساسی دارید. این یک خدمت منحصر به‌فرد شما برای دنیاست که می‌دانم شادی‌بخش است.

توصیه‌های اساسی اضافی برای سخنران‌ها

هنر واقعی سخنرانی از ایجاد ترکیب قانع‌کننده سه عامل اصلی حاصل می‌شود: آنچه می‌گویید، چگونه آن را بیان می‌کنید و شما کی هستید. وقتی این سه عامل به هم می‌آمیزند، متوجه می‌شوید که صدای شما تبدیل به وسیله‌ای می‌شود که مردم را به حرکت آورده و وادار به گوش دادن کرده و حرف‌های شما را جدی می‌گیرند، چه شما در محل کار، یا خانه، یا روی صحنه باشید.

تمرین‌هایی که برای صدا کرده‌اید و کاری را که برای کسب صداهای متنوع تا حالا انجام داده‌اید باعث افزایش توانایی، بردباری و تکنیک شما شده است. حالا می‌دانید که ساز شما چه امکانات وسیعی دارد و نیز می‌دانید که آنرا چگونه برای حذف حالت‌هایی که دوست ندارید تنظیم کنید. پس چه چیزی باقی مانده است؟ تنها چیزی که ممکن است سر راه شما و یک سخنران عالی به صورت مانع وجود داشته باشد - اگر چنین چیزی باشد - شاید عادت باشد. گاهی وقت‌ها علیرغم اینکه صدای آواز خواندن شما پر، قوی، و دارای رنگ و تنوع است، ممکن است حالت صحبت کردن، شما را به شیوه محدود و پریب سابق برگرداند. ممکن

است شما عادت به حرف زدن خیلی تند داشته باشید که بدنتان فرصت کافی برای بیرون دادن صداهای جدید را پیدا نکند. ممکن است شما گرفتار یکنواختی غیر قابل ملاحظه شوید بر این اساس که فکر کنید باید بین خواندن و صحبت تفاوتی وجود داشته باشد. اما اگر به تجربه کافی بچسبید و دیوار بین خواندن و صحبت کردن را از میان بردارید، متوجه می‌شوید که صدای صحبت کردن شما زنده، پرطنین و منحصر به فرد خودتان است.

در این فصل من تکنیک‌هایی را به شما می‌آموزم که بتوانید آگاهانه صدای قبلی خود را کنار گذاشته و صدای جدیدی را جانشین کنید. من ضمناً از شما خواهم خواست که توجه خود را به این جلب کنید که چه تعدادی از عوامل برای شکل دادن به یک پیام خاص مورد نظرتان لازم است عوامل تحرک صدا - سرعت، ارتفاع، بلندی صدا؛ چگونه بعضی از صداها را بکشید؛ سکوت را چگونه رعایت کنید، - این‌ها چیزهایی است که روی شنونده شما تاثیر گذاشته و ایجاد عکس‌العمل می‌کند. همانگونه که در این فصل خواهید دید، صدائی که مؤثر و قوی باشد ممکن است لزوماً صدای مورد علاقه مردم نباشد شاید هم صدایی نباشد که به علت بی‌نقص بودن مورد تحسین قرار بگیرد. اما به علت یک همیاری قوی بین پیام و پیام‌رسان، هر دو به یادماندنی می‌شوند.

با دادن زمان مناسب به منظور هماهنگ کردن موسیقی کلام با آواز افکار، و احساسات، و خواسته‌هایتان می‌توانید با هر شنونده‌ای ارتباط برقرار کنید از یک ارباب گرفته تا یک دوست عاشق. قدرت بی‌شک و شبهه‌ای نصیب شما می‌شود که نتیجه برطرف کردن موانع صدایی راه شما می‌باشد و شما دارای صدای آزاد و رهایی می‌شوید.

یافتن سرعت مؤثر در گفتار

آیا تا به حال برای خرید ماشین به یک بنگاه معاملات ماشین مراجعه کرده‌اید؟ هر موقع که من این کار را کردم، از صحبت دلال ماشین که مانند رقص صدا محسوب می‌شود مبهوت شدم. این کار اوست که با ایجاد یک دیوار صدایی و زبان بازی توجه شما را به ماشین مورد نظرتان جلب کند و هرچه ممکن است مزایای اضافی برای ماشین مطرح کرده، و قیمت ماشین و مخارج معامله را توجیه کند. آدم احساس می‌کند زیر یک غلطک سنگین له می‌شود. صدای فروشنده آنچنان بی‌وقفه و بی‌امان است، که مجالی برای قطع صحبت او و انجام یک سؤال باقی نمی‌گذارد ممکن است این احساس در شما ایجاد شود که قطع صحبت او و انجام یک پرسش، نمایشگر کندی ذهن شما باشد. بنابراین شاید علیرغم قضاوت خوب خودتان می‌گذارید به حرفش ادامه دهد، هرچند که می‌توانید پس از خاتمه صحبت او قدم به بیرون بگذارید و به سرگیجه خود پایان دهید. شما حد اعلای این نوع حرف زدن‌های سریع حرفه‌ای را می‌توانید در آگهی‌های تلویزیون شاهد باشید.

وقتی با این نوع صحبت سریع مواجه می‌شوید چه فکر می‌کنید؟ در مورد فروشنده‌ای که صحبتش شد فکر می‌کنم اغلب ما نتیجه‌گیری می‌کنیم که گوینده سعی می‌کند یک نوع حس اضطراب (و در نتیجه فشار) ایجاد کند یا اینکه او از چیزی عصبانی است و می‌خواهد مخفی کند. با هر سرعت کلام، لحنی را به صحبت می‌دهد که گویی نت آن را یک آهنگساز قبلاً نوشته و مشخص کرده است.

بنابراین سرعت کلام درباره شما بیانگر چه چیزی است؟ وقتی شنندگان شما گوش می‌دهند چه تأثیری به جا می‌گذارد؟ قبل از هرچیز یادتان باشد که هرکسی سرعت خاص خود را دارد. اگر

شما هیجان‌زده و بیقرار هستید شاید متابولیسم بدنتان طبیعتاً بالاست. در نتیجه راه رفتن‌تان سریع، خوردنتان سریع و صحبت‌تان هم سریع می‌باشد. از طرف دیگر ممکن است شما طبیعت آرامی داشته باشید و به‌ندرت عجله‌ای از خود نشان دهید. احتمالاً ضربان قلبتان و همچنین ضربان تنفس‌تان پایین است. خود را با سرعت طبیعی‌تان هماهنگ کنید. آیا از آدم‌های دوروبر خود تندتر صحبت می‌کنید؟ آرام‌تر؟ مقداری وقت صرف کنید و از دوستان خود پرسیده و دقت کنید و سرعت خود را با دیگران مقایسه کنید. اساساً سرعت خوب یا بد وجود ندارد اما من دلم می‌خواهد شما آگاه باشید که وقتی تمایل طبیعی‌تان تشدید می‌شود - که اغلب وقتی دچار حالت عصبی هستید اتفاق می‌افتد - چه اتفاقی می‌افتد. اگر سرعت طبیعی شما متوسط مایل به سریع است. عصبانیت و هیجان به راحتی باعث سرعت گرفتن صحبت شما می‌شود. شما در ملاقات‌های رودررو یا خانوادگی ممکن است مسأله‌ای نداشته باشید، اما وقتی جلوی یک عده تماشاگر قدم پیش می‌گذارید یا خودتان را آماده می‌کنید که خبر بدی را به‌همسر خود بدهید، آدرنالین شروع به ترشح می‌کند، ضربان قلب تندتر شده و انرژی زیاد برای مقابله تنشی که در راه است رها می‌شود. اگر در این موقع خود را با سرعت طبیعی‌تان هماهنگ نکنید، تعدادی پیشامد اتفاق می‌افتد. صدای شما آینه‌وار «تغییر آهنگ» بدنتان را منعکس کرده و بیرون می‌ریزد. در حالی که دهان، گلو و زبان شما برای ادای کلمات به‌شدت تقلا می‌کنند، ممکن است شما به یک حالت یکنواخت و رور کردن بیفتید زیرا وقت یا نفس کافی وجود ندارد که صدا به راحتی در دهان پیچد و نت‌های با ارتفاع مختلف (بم یا زیر) ایجاد کند. بسیار محتمل است که تنفس شما سریع شده و به کلی تنفس دیافراگمی را کنار بگذارید. که معنی آن اینست که به ارتعاشات صدای

میانی و سر دستیابی پیدا نمی‌کنید و صدای سینه شما هم کم‌حجم است. البته این صدایی نیست که دلتان بخواهد با آن به کارمندانتان خبر از بیکاری بدهید یا به همسرتان خبر از خرابی بدنه ماشین بدهید. بلی شما این صدا را دوست ندارید اما ظاهراً تنها صدایی است که در اختیار دارید. در چنین مواقعی ناراحتی شنوندگان بیشتر است، کلام و تنفس شما هیچ هماهنگی منطقی ندارد. در سخنرانی توقف‌ها مهم است زیرا وقتی به صورت مؤثر به کار برده شوند، آنها اطلاعات را به واحدهای معنی‌دار تقسیم می‌کنند. آنها نقطه‌گذاری شفاهی محسوب می‌شوند. اگر به تمایل خود راه بدهید که بی‌وقفه حرف بزنید تا نفس‌تان تمام شود و برای نفس‌گیری مجدد متوقف شوید، مثل اینست که در یک متنی به صورت هر از گاهی و بدون دلیل و منطق نقطه و ویرگول و غیره بگذارید. در این حالت توقف شما هیچ ربطی به شروع و اتمام مطلب و فکر ندارد. تنها پیامی که این کار شما می‌رساند، و شما واقعاً آن را نمی‌خواهید، اینست که «مرا از اینجا بیرون ببرید من می‌ترسم.» و این نیز ممکن است که شما مثل یک آدم آهنی به نظر برسید که ماشین‌وار و بدون احساس حرف می‌زند یا سخنرانی که خسته شده و مطلقاً به موضوعی که حرف می‌زند و نیز شما علاقه‌ای ندارد. چه چیزی باعث این تأثیر می‌شود؟ معمولاً سرعت یکنواخت و غیر آهنگین.

اگر مثل خیلی از مردم مسأله مهم شما عصبی شدن باشد که شما را به زیاده‌روی می‌کشاند، اولین کاری که می‌خواهم بکنید اینست که به اصول تنفس دیافراگمی برگردید که با الگوی آرام و منظم خود به شما آرامش می‌دهد. توجه به تنفس یک تکنیک شناخته شده و مؤثر برای برگرداندن شما به زمان حال و آرامش، وقتی دچار افکار نگران‌کننده می‌شوید، می‌باشد. اگر تنفس صحیح در شما جا بیفتد، پایه مطمئنی برای

بنای ایجاد صدا به دست آورده راه را هموار می‌کنید تا بدنتان آنچه را که در تمرین‌ها یاد گرفته‌اید به خاطر بیاورد.

من همچنین دلم می‌خواهد موقع سخن گفتن با سرعت آن بازی کنید. می‌توانید با نوشته روزنامه یا کتابی شروع کنید آنرا خوانده و صدایتان را ضبط کنید. یکی دو جمله با سرعت معمولی خود بخوانید سپس سرعت را تغییر دهید. یکی دو جمله سرعت را کمتر کنید سپس سرعت را افزایش دهید. کدام سرعت صدای خوبی به شما می‌دهد؟ چه چیزی باعث می‌شود شما با انرژی، با جاذبه یا دوست‌داشتنی به نظر برسید؟ ممکن است متوجه شوید که متن‌های متفاوت در سرعت‌های متفاوت موثرتر هستند یعنی سرعت مطلوب برای هر متنی متفاوت است. با این کار بازی کنید. اگر شما به‌طور معمول تند صحبت می‌کنید، سعی کنید در تلفن‌های محل کارتان آرام‌تر صحبت کنید. عکس‌العمل دیگران نسبت به شما چیست؟ وقتی با یک دوست روبرو صحبت می‌کنید حواستان به عکس‌العمل‌های او باشد. آیا وقتی آرام صحبت می‌کنید، ارتباط بهتری برقرار می‌کنید؟ یا اینکه یک مقدار سرعت، پیام شما را رساتر و شفاف‌تر می‌کند. اگر در حال سخنرانی هستید می‌توانید برای بعضی تاکیدها با سرعت بازی کنید. در نقاط حساس و مهم یک سخنرانی کم کردن سرعت ممکن است جلب توجه کند، مانند خط کشیدن زیر جمله‌ای در یک متن به حساب بیاید.

درسی که دلم می‌خواهد شما از اجراکننده‌ها بیاموزید اینست که یاد بگیرید فکر شنوندگان خود را بخوانید. آیا شما از لحاظ صدا و پیام به آنها می‌رسید؟ آیا آنها به شما نگاه می‌کنند؟ آیا در جای خود وول می‌خورند و بیقرار هستند؟ آیا به علامت تصدیق سر تکان می‌دهند؟ آیا وقتی با بچه خود صحبت می‌کنید به شما گوش می‌دهد؟ چه چیزی باعث می‌شود در

دیگران نفوذ کنید؟ سرعت فقط یک عامل است، اما اثر زیادی در قابل فهم بودن و خوشرو به نظر رسیدن شما دارد، بنابراین جای مهمی برای شروع با این نوع تجربه دارد. اگر به سخنرانی خود با چشم موسیقی نگاه می‌کنید، و به خودتان این حق و اجازه را می‌دهید که مثل یک موزیسین جاز با آن کار کنید تا زمانی که اثر مطلوب خود را بیابید، در این صورت شما کسی هستید که برای همیشه مسأله عادات محدودکننده صدایی را حل خواهید کرد.

اگر شما به طور طبیعی خیلی آرام صحبت می‌کنید، این خطر وجود دارد که صدا به علت لرزش کم، مغشوش شود. اگر به صدای جان واین در قسمت سی‌وسه سی‌دی گوش دهید نوعی سستی و شلی در آن می‌شنوید. به عقیده من این نوع الگوی سخنرانی به نظر ضعیف و سست می‌رسد.

در موقعیت‌های تحت فشار ممکن است شما به دفعات خیلی زیاد تمایل به توقف پیدا کنید تا فهمیدن منظور شما را برای شنوندگان آسان کند. ممکن است شما توقف‌های خود را با صدای ah یا um پر کنید که به منزله پوششی ساکن برای صدای شماست.

من فکر می‌کنم در بسیاری از جلسات گوش دادن به سخنرانی که مرتب مکث می‌کند باعث شود که صلاحیت سخنران زیر سؤال برود به نظر می‌رسد که توقف‌ها از تردید و کمبود صلاحیت سخنران ناشی می‌شود. ممکن است چنین به نظر برسد که سخنران آمادگی و تسلط کافی بر موضوع را ندارد، هرچند که این تلقی شاید کاملاً نادرست باشد.

برای اینکه سرعت مطلوب خود را بیابید برای دستگاه ضبط صوت خود صحبت کنید (صحبت نه خواندن از روی متنی) مثلاً از خاطرات دوست‌داشتنی زمان بچگی خود صحبت کنید و هرچه می‌توانید

به جزئیات بپردازید. ضبط را برگردانده گوش دهید به محتویات صحبت کار نداشته باشید فقط به سرعت و روش استفاده از توقف‌ها توجه کنید. آیا قبل از اینکه مطلبی تمام شود متوقف می‌شوید؟ آیا برای یافتن کلمه‌های مناسب توقف می‌کنید؟ توقف‌ها را با صدایی پر کردید؟

دوباره تکرار کنید، این بار به‌طور عمدی سریع‌تر صحبت کنید. اگر از محل‌های توقف در صحبت اول خوششان نیامده سعی کنید یک فکر را، یک مطلب را قبل از توقف کامل بیان کنید. چه اتفاقی برای صدای شما می‌افتد؟ آیا دارای رنگ می‌شود؟

به مدت دو روز سرعت مکالمه خود را با طرف مقابل به‌طور آگاهانه هماهنگ کنید یعنی اگر طرف تند صحبت می‌کند شما هم تند صحبت کنید. همین‌طور اگر طرفتان آرام حرف می‌زند شما هم همین کار را بکنید. آیا در ارتباطات تفاوت انرژی احساس می‌کنید؟

برای تعیین سرعت صحیح صحبت شما کار معجز‌آسایی نمی‌توان کرد، فقط گوش بدهید و تنظیم کنید، گوش بدهید و تنظیم و اصلاحش کنید. یادتان باشد که موقعیت‌های متفاوت به سرعت‌های متفاوت نیاز دارند مثلاً اگر شما یک پزشک معالج باشید بین صحبت خود توقف‌های زیادی لازم دارید تا طرف مقابل برای پاسخ و عکس‌العمل تشویق شود. استیو رایت (Steve Wright) در بیان جوک‌هایی بر مبنای نتیجه‌ای که شنوندگانش انتظار آن را می‌کشیدند، به شدت آرام حرف می‌زد و کارش خیلی مؤثر هم بود. آرام صحبت کردن ذاتاً بد نیست. فقط باید مطمئن باشید که مناسب موقعیت شما باشد. تماشاگران شما این را به شما می‌فهمانند.

چگونه صدای یکنواخت را کنار بگذاریم

چندی قبل من دختر سه ساله‌ام را برای اولین بار به کودکانستان بردم و خودم هم در نشست اول ماندم در اواسط کلاس یک مرد قدبلند وارد اطاق شد و با صدایی بلند و بم یکنواخت گفت: «سلام بچه‌ها من مربی شما اد (Ed) هستم. لطفاً آماده باشید، صف ببندید می‌خواهیم برویم بیرون بازی کنیم.» بچه‌های کوچولو سر جای خود بی‌حرکت ماندند اکثر بچه‌های سه‌ساله از بازی خوششان می‌آید و زود به هیجان می‌آیند اما پیام مربی اد هیچ اثری روی آنها نگذاشت شاید اد شوخ‌ترین و پرانرژی‌ترین آدم روی زمین بود اما در صدایش اثری از انرژی و شوخ‌طبعی نبود. هفده بچه کودکانستانی صدایی را که از دهان او بیرون آمد شنیدند اما هیچ تمایل نداشتند که دنبال او جایی بروند.

کاری که ما تا به حال کرده‌ایم اینست که به شما یاد داده‌ایم ده‌ها لحن و طنین صوتی را به کار ببرید اما مانند مربی اد نباید همیشه آنها را در صحبت‌های روزمره خود بگنجانید. حالا می‌خواهم خود را برای تنظیم مقدار تغییرات مورد نیاز در صدایتان آماده کنید. کتابی یا نوشته‌ای را برداشته و صدای خود را ضمن خواندن فرازی از آن که دوست دارید ضبط کنید. وقتی متن ضبط شده را گوش می‌دهید مخصوصاً توجه داشته باشید که صدا چه اندازه بالا و پایین می‌رود، آیا صدای شما مرتب بالا و پایین می‌رود یا مربی دخترم اد را به یاد می‌آورد؟ شما باید تقریباً در محدوده سه اکتاو بالا و پایین بروید از این جهت شما را به تغییرات ارتفاع صدا ترغیب می‌کنم. حالا به قسمت سی و چهار سی دی گوش دهید که در آن مثالی از آنچه که گفتم می‌شنوید. من روی مسأله تنوع صدا در صحبت تأکید می‌کنم که بافت آن پر از ترکیب است. وقتی به این شکل تجربه می‌کنید شما بدون شک با مقدار زیادی از صداها می‌مضحک رو برو

می‌شوید که ممکن بود هرگز آنها را به کار نبرید. اما در ضمن با یک سری کیفیت‌های مطلوب برخورد می‌کنید که دلتان می‌خواهد داخل صدایتان بکنید. بهترین نتایج وقتی حاصل می‌شود که حوصله به خرج دهید و آگاهانه در صداها‌ی بالا و پایین اغراق کنید و به محدوده‌هایی بروید که قبلاً عادت نداشتید.

برای اینکه بدانید چگونه این کار را بکنید با تمرین‌های زیر کارتان آسان می‌شود: ده دوازده سطر از مکالمه احتمالی بعدی خود را بنویسید. شاید قرار باشد با بچه‌ها صحبت کنید یا با کسی وعده‌ای بگذارید. حالا این نوشته را دستتان بگیرید و انمود کنید که سطرهایی از یک آواز هستند. فراموش کنید که شما آهنگساز نیستید بدون اینکه درباره آهنگتان نگرانی داشته باشید تمام مکالمه را با آهنگ بخوانید، همه چیز از «چه خبرها؟» تا «حالا می‌توانی آشغال‌ها را بیرون ببری؟» می‌دانم که شما ممکن است زیر لب بگویید «این امکان ندارد.»، اما من جداً از شما می‌خواهم این کار را بکنید. مهم نیست چه «آهنگ» عجیبی در می‌آید، من می‌دانم که حجم، انرژی و تغییرات ارتفاع صدای بیشتر از معمول صدای صحبت همیشگی خود را خواهید داشت. وقتی این کار را کردید، یعنی مکالمه‌تان را با آواز خواندید، برگردید و آن را به‌طور معمولی صحبت کنید و ببینید آیا می‌توانید بعضی از آن طنین‌ها و تنوع‌ها را در صحبت خود داشته باشید. اینک یک تجربه و آزمایش دیگر: پنج یا شش سطر از صحبت یا مکالمه را بنویسید و آنرا پیوست آهنگ «تولد مبارک» («Happy Birthday») بکنید. (با بخش ۳۵ سی‌دی همراهی کنید). مکالمه نمونه من چیزی مانند سطور زیر «من ناهار را با جو می‌خورم سپس به سلمانی می‌روم. پس از آن به لباسشویی خواهم رفت، شام خورده و به‌خانه می‌روم.» شما حتی می‌توانید سعی کنید پیام‌های منفی را هم با

آواز بخوانید مانند: «منافع کم و ضرر بیشتر است.» یا «من با ماشین تصادف کردم.» گوش بدهید بینید وقتی صدایتان بالا رفته و پایین می‌آید چه اتفاقی می‌افتد. ملاحظه می‌کنید که به علت برگشت‌ها، توقف‌ها و نت‌های طولانی موسیقی، شما روی بعضی از سیلاب‌ها تکیه می‌کنید و روی بعضی از کلمات تاکید می‌کنید. این، چیزی یکنواخت و کسل‌کننده نیست و شما می‌توانید تنوع و انرژی را که در خواندن به کار بردید موقع صحبت کردن همان کلمات نیز به کار ببرید. امتحان کنید.

اگر از گذاشتن صداها بالا و پایین روی صحبت سردرگم و گیج شدید، دوباره به قسمت ۳۵ سی‌دی گوش دهید و به دنبال صحبت کردن مقداری فی البداهه بخوانید.

از اخبار استفاده کنید.

شما تغییرات در ارتفاع و تاکیدهای صدایتان را می‌توانید با تقلید از گزارشگرها و گویندگان اخبار شبانگاهی تقلید کنید. این نوع صحبت کردن را من به عنوان صحبت ایده‌آل توصیه نمی‌کنم اما شما می‌توانید از آن مقداری تکنیک و روش و خط مشی جذب کنید تا به شما در راه از بین بردن یکنواختی سمج و دیرپا کمک کند.

هدف یک گوینده اخبار اغلب اینست که اطلاعات منفی را هیجان‌انگیز کند تا زیاد ناراحت‌کننده نباشند. در مورد خبر مرگ و یک فاجعه به جای اینکه احساسات خود را بروز دهد، گوینده خبر دنبال راهایی می‌گردد که صدای خود را پُر انرژی و مثبت نماید. احساس انرژی بخشی از راه تکیه بر بعضی از کلمات، بلند کردن شدت و ارتفاع آن حاصل می‌شود. این گویندگان تقریباً هر جمله خود را یا با توقف یا با بالا بردن صدا به اتمام می‌رسانند. در مکالمه معمولی اغلب ماها در آخر یک

جمله صدا را پایین می‌آوریم که تنش را از بین برده و احساس شور و هیجان را کاهش می‌دهد. اما گوینده اخبار با ثابت نگاه داشتن یا بالا بردن صدا احساس اهمیت موضوع مطرح‌شده را نگاه داشته و شما را در حال انتظار می‌گذارد که ببینید بعد چه می‌شود. این دو تکنیک را امتحان کنید. می‌دانم که کمی تصنعی به نظر می‌رسد، اما شما می‌توانید از آن‌ها به عنوان یک تخته پرش استفاده کرده و به صورت طبیعی‌تر در صحبت خود با تنوع زیاد آنها را به کار ببرید.

این نوع تنوع به راحتی می‌تواند جنبه شوخی و مسخره‌آمیز پیدا کند مانند مجریانی مثل گری اون (Gary Owen) و جان لویتز (John Lovitz) که گاهی وقت‌ها این کار را می‌کنند. من می‌دانم که کسانی از شماها که در ملاء عام صحبت کرده و سخنرانی‌های زیادی دارید همیشه از این که در دام صحبت‌های مقطع و پرافت و خیز «صدای سخنران‌های حرفه‌ای» بیفتید در هراس می‌باشید که جملات بی‌ربط را بدون دلیل و منطق مورد تاکید قرار دهید. نگران نباشید من نمی‌خواهم شما به سوی صدایی کشیده شوید که بدون توجه به مفهوم کلام فقط به خاطر تازگی و بدعت در بیان آن تنوع ایجاد کنید. من مشاهده کرده‌ام که وقتی این حالت در سخنران‌ها ایجاد می‌شود معمولاً موقعی است که آنها به کلی از مفهوم گفته‌هایشان جدا شده‌اند. اما شما می‌توانید با توجه به جمله‌بندی با این مساله روبرو شوید و رفعش کنید.

مفید بودن جمله‌بندی

از کلمه «جمله» ما به فکر گروهی از کلمات می‌افتیم. به همان روش نیز یاد می‌گیریم. اگر حروف الفبا را از حفظ بخوانید شاید متوجه شوید که درست در جاهایی که در آهنگ ABC مکث دارد شما هم در خواندن

مکث می‌کنید و اگر سعی کنید نوعی دیگر بخوانید به نظر تان اشتباه و غلط در می‌آید. به عنوان یک سخنران شما نیاز ندارید که برای تمام عمر روی شنوندگان خود اثر بگذارید اما می‌توانید این اطمینان را داشته باشید که به کارگیری دقیق جمله‌بندی، مانند یک خواننده پیام شما به راحتی در ذهن شنونده جا می‌گیرد.

من قبلاً درباره فرانک سیناترا و استادی او در به کار بردن جمله‌بندی صحبت کرده‌ام اما شاید شما نتوانید فکر کنید بین خواندن فرانک سیناترا و رساندن مؤثر یک گزارش به گوش مشتری‌ها ارتباطی وجود داشته باشد. فرانک مکث‌ها را به منظور کنار هم گذاشتن کلمات از لحاظ معنی انجام می‌دهد و باعث نفوذ آن کلام می‌شود. او هر کلمه و واژه را به یک نت، خط ملودی، یک احساس، و یک مفهوم ربط می‌دهد و شما می‌توانید این کار را در سخنرانی و صحبت انجام دهید.

برگردیم به تمرین «خواندن صحبت و مکالمه» که در پیش انجام دادیم. همان نوشته ده دوازده سطر مکالمه، و این بار جمله‌ها را به عبارت‌هایی تقسیم کنید که بخش‌های مهم پیام شما را می‌رساند مثلاً اگر فکر شما اینست که «هلن، من می‌خواهم با تو بیرون روم...» می‌توانید فکر خود را به این صورت تقسیم کنید «هلن - من می‌خواهم با تو بیرون بروم - با هم صحبت می‌کنیم - ما همدیگر را بهتر می‌شناسیم - از هرچه گذشته - این تو هستی - تو تنها کسی هستی - تنها کسی که من می‌خواهم.»

(«Helen / I want to go out with you/ We'll talk/ We'll get to know each other/ after all/ it's you/ you're the only one/ the only one I want.»)

قبل از اینکه بتوانید آن را بخوانید، شما نیاز به این دارید که بدانید این آواز چه نوع آوازی است. اگر یک آهنگ عاشقانه باشد آنرا متفاوت از

آواز بچه‌ها بخوانید، روی بعضی از کلمات تأکید کنید، و البته احساس خیلی متفاوت به آن بیفزایید. بیشتر وقت‌ها آنچنان توجه‌مان به خود کلمه‌ها جلب می‌شود که مکث نمی‌کنیم تا به ارزش احساسی کلمات فکر کنیم.

طرح این سؤال مفید است: اگر این سخنرانی یا صحبت یا مکالمه، آواز بود، چه نوع آوازی می‌توانست باشد؟ این سؤال همانند این پرسش است: «برای ایجاد این ارتباط چه نوع انرژی لازم دارم؟» آیا یک سرود الهام‌بخش هیجان‌انگیز است؟ یا مارشی شورانگیز است؟ اگر دلتان می‌خواهد سخنرانی شما به جای آهنگ روستایی خودمانی، شبیه آهنگ جنگ می‌شیگان باشد خودتان زحمت کشیده و یک اثر خیلی خاص ایجاد کنید. در حال حاضر فرض می‌کنیم روی یک آهنگ عاشقانه کار می‌کنیم. (اگر فکر می‌کنید لازم باشد می‌توانید «هلن» را به «راجر» تغییر دهید.)

اگر می‌خوانید «Helen/ I want/ go out/ with you» مشاهده می‌کنید که در هر مکثی به جای توقف کامل برخی از صداها را اول کش می‌دهید - به منظور تأکید. در این باره فکر نکنید عمل کنید. مثلاً هرچه بیشتر روی اسم هلن وقت صرف کنید، بیشتر هلن را تحسین می‌کنید کلمه «Want» را کش دهید با این ترتیب روی علاقه تأکید می‌کنید. شما همانطور روی کلمات «out» یا «go out» و آخرین «you» می‌توانید تأکید کنید. مکث فقط کلمه‌ای را که پیش از آن می‌آید تأکید می‌کند.

ما عادت کرده‌ایم به خوانندگانی که این کار را می‌کنند گوش دهیم اما آنچه را که اغلب متوجه نمی‌شویم اینست که سخنران‌های مشهور نیز چنین می‌کنند. آنها با کلمات کار می‌کنند و می‌گذارند بین مکث‌های وسط جملات طنین بیندازند. به کلمات کشش‌های متفاوت و البته ارتفاع‌های مختلف می‌دهند.

حالا سعی کنید سطرهای هلم را در جاهای متفاوت قطع کرده و دوباره آنها را بخوانیم. هرچه مکث‌های خود را کمتر با ریتم و موزیک انجام دهید، فهمیدن آن مشکل‌تر خواهد بود. «Helen I/ want/ to go out with/ you.» این مکث‌هاست که جمله را شکل می‌دهد بنابراین آن را آگاهانه به کار ببرید، نه دل‌خواهی. زمان را درست بکار ببرید مجبور نیستید مدت زیادی مکث کنید، اما اگر اطلاعات پیچیده مشکلی را منتقل می‌کنید و از مردم می‌خواهید چیز جدیدی را تجسم کنند لحظه‌ای به شنوندگان خود فرصت دهید تا آنچه را گفتید هضم کنند. پیام خود را با دقت و ظرافت تقسیم کنید و جایی برای فکر کردن و یا خندیدن شنوندگان خود خالی بگذارید.

جمله‌بندی را با خواندن مکالمه نوشته شده تمرین کنید. کلمات یکسان را با آهنگ یادگیری بچه‌ها، آواز عاشقانه، و یک آهنگ رقص بخوانید و یادتان باشد که هر دفعه منظورتان عوض می‌شود: در حالت اول فقط می‌خواهید چیزی را تعلیم بدهید، در حالت دوم داستانی عاشقانه تعریف می‌کنید و بالاخره می‌خواهید تماشاگران را از جا بلند کرده و به حرکت در بیاورید. ریتم، جمله‌بندی، و صداهایی که برای ایجاد تأثیرات یاد شده به کار می‌رود باید بخشی از ذخیره ذهنی شما موقع صحبت کردن باشد که هر موقعی خواستید بتوانید به کارشان ببرید. اگر با صدایی که مورد پسندتان قرار گرفت مواجه شدید آن را تکرار کنید. فراموش نکنید که این صداهای خوانده شده با آواز را در صحبت وارد کنید. ترانه دلخواه خود را به صورت صحبت بخوانید و سعی کنید لحن‌ها، تغییرات ارتفاع صدا، و مکث‌های معنی‌دار مشابهی را در صحبت خود وارد کنید.

مکث‌ها لزوماً فرصتی برای تجدید نفس نمی‌باشد خیلی از خواننده‌ها

روی نت موسیقی خود جای نفس کشیدن‌ها را علامت‌گذاری می‌کنند، و مخصوصاً اگر شما می‌خواهید سخنرانی کنید من شما را ترغیب می‌کنم که همان کار را انجام دهد. بعضی از راهنمایی‌های اصولی که نباید فراموش کنید به شرح زیر است:

- وقتی نفس کم می‌آورید صحبت خود را متوقف کنید.
- تا آخر یک عبارت کامل به صحبت خود ادامه دهید.
- وقتی فکر می‌کنید، به جای ایجاد صداهای اضافی (جا پرکن) سکوت کنید.

اگر در عباراتی که صحبت می‌کنید مکث‌هایی که به کار می‌برید برای تمرکز فکر باشد، شما به‌طور خودکار توجه خود و شنندگان را به مفهوم آنچه می‌گویید معطوف می‌دارید. پر کردن مکث‌ها با صدای‌های «you know»، um, er عملاً عبارت و جمله شما را پاک می‌کند بنابراین اگر مشاهده کردید که تمایل به ایجاد چنین صداهایی دارید، وقت صرف کنید تا این عادت را ترک کنید. صدای خود را مرتب ضبط کرده و گوش دهید و تمرین کنید تا صداهای «جا پرکن» را حذف کنید.

یادآوری لازم درباره بلندی صدا

هر موقع که من با سخنرانی که در دام یک صدای ضعیف و خفه گرفتار شده بود کار کردم و از او خواستم تا بلندتر حرف بزند و شدت صدا را بیشتر کند. پاسخی که شنیدم معمولاً این بود: «نه، نه - نمی‌خواهم فریاد بکشم».

اما شدت صدای صحیح باعث می‌شود که صدای یک سخنران صد برابر بهتر و پر حجم‌تر و قوی‌تر شود. من می‌دانم که بیش از یک بار به شما توصیه کرده‌ام که در مورد صدایتان مضایقه و جیره‌بندی نکنید

بگذارید صدا و انرژی تان بیرون بریزد. لطفاً به حرف من گوش بدهید. جمله‌بندی، تغییرات و تنوع ارتفاع صدا و سخنرانی خود را از آواز پر کردن، همه اینها وقتی مفید است که صدای شما شنیده شود. شدت و بلندی صدا، بلندی، بلندی!

یک راه بهتر برای تمرین سخنرانی

اخيراً در یک جلسه سخنرانی که توسط یک دانشمند درباره روش درست غذا خوردن ترتیب داده شده بود شرکت کردم. او در یک جمع دوستانه که به تمام جنبه‌های سلامت و خودسازی علاقمند بودند سخن می‌گفت. با این حال با همان جمله‌های اول آقای دانشمند من دانستم که افراد دوروبر من به کلی بی‌علاقه شدند. چرا؟ من فکر می‌کنم بیشتر مربوط به این می‌شد که این آقا چگونه برای سخنرانی خود تمرین کرده بود.

آقای سخنران بدون یادداشت صحبت می‌کرد با این حال به نظر می‌رسید که به یک متن نوشته شده متصل است گویی پشت پیشانی‌اش یک صفحه تلویزیونی قرار دارد که متن روی آن درج شده است. صدا با تغییرات زیاد بالا و پایین می‌رفت اما او بی‌شک در فکر جمله‌بندی اطلاعات با یک روش معنی‌دار نبود. حالت مکانیکی داشت و پس از مدتی دیگر گوش دادن به او کسل‌کننده بود. من نشستم و سعی کردم دقت کنم، اما به زودی به یک حالت تخیل فرو رفتم و این آدم در نظرم مجسم شد که شب گذشته با مشتی کاغذ نوشته شده در جلوی خود نشسته و مرتباً متن سخنرانی را می‌خواند و آنقدر تکرار می‌کند تا تمام کلماتش را حفظ کند. خیلی از سخنران‌ها این کار را می‌کنند اما به طور اجتناب‌ناپذیری این امر باعث می‌شود طرز بیان او مکانیکی شود.

اگر گفتید پیشنهاد من چیست؟ بلی درست حدس زدید - خواندن با آهنگ. اگر این آقای دانشمند شاگرد من بود به‌او پیشنهاد می‌کردم که یادداشت‌های خود را بردارد و آنها را با آواز بخواند. وقتی این کار را بکنید راه‌های جالبی برای تأکید کلمات کشف کرده و آنها را به‌نوع دیگری می‌شنوید. و شروع به شنیدن پیام واقعی آن می‌کنید. آقای دانشمند باید متوجه می‌شد که چیزی را که می‌خواست برساند ایجاد احساس هیجانی بود که از راه کشف راه‌های سلامت و طول عمر با تغذیه متفاوت حاصل می‌شود. باید این را درک می‌کرد که او بیشتر خواهان تشویق شنوندگان یا ترغیب آنها - شاید با ذکر مثال‌هایی - بود. حفظ کردن متن فقط کلمات را در اختیار سخنران می‌گذارد نه معنای وسیع موضوع مورد نظر را و این کار تبدیل به یک نمایش خشک و خالی می‌شود.

خواندن، چشم‌اندازهای جدیدی از موضوع را در اختیار شما می‌گذارد زیرا این یکی از مواقعی است که هر دو نیمه مغز شما به‌کار می‌افتد - نیمه خلاق و تخیلی و نیمه منطقی و منظم هر دو با هم عمل می‌کنند وقتی با خواندن شروع به تمرین کرده و سپس برمی‌گردید به سخن گفتن، از تمام توانایی مغز خود استفاده می‌کنید، و وقتی با دو بخش مغز توأم ارتباط دارید خواه‌ناخواه خودتان را به‌صورت کامل به‌بیان در می‌آورید. ممکن است حتی باعث تعجب خودتان هم شوید. ارتباط شما حال و هوای تازه‌ای پیدا می‌کند و مردم سراپا گوش می‌شوند.

رعایت اصول صحنه و نمایش‌ها

صدای عالی و ارتباط خوب وقتی کاملاً به‌ثمر می‌رسد که همراه با مهارت‌های اداره صحنه باشد. من ادعا ندارم که در این مورد راهنمایی جامع و کامل می‌توانم ارائه دهم اما به‌تعدادی مورد که در عمل مفید

بوده‌اند اشاره می‌کنم.

استفاده از میکروفن. شنیدن صدای تقویت شده خود آدم ممکن است دفعات اول برای شما تکان‌دهنده و ناراحت‌کننده باشد بعضی‌ها فکر می‌کنند به علت تشدید صدا با میکروفن بهتر است آهسته صحبت کرد اما توصیه من اینست که شما صحبت معمولی خود را با حالت‌های دلخواه و شدت صدای همیشگی انجام دهید برای تنظیم صدا در سالن می‌توانید فاصله خود را با میکروفن میزان کنید.

اگر تکنیک خوبی داشته باشید ممکن است شما اصلاً به میکروفن نیاز نداشته باشید. خیلی وقت من در فضای نسبتاً کوچکی که با گروه پنجاه تا هفتاد و پنج نفر مواجه هستم ترجیح می‌دهم بدون میکروفن صحبت کنم. بیشتر وقت‌ها سالن‌ها دارای ساختمان آکوستیکی خوبی هستند و صدای شما را بدون بلندگو، بلند و پر حجم منعکس می‌کنند.

هرگز به خاطر میکروفن صدای خود را عوض نکنید. تکنیک‌هایی را که یاد گرفته‌اید به کار ببرید و به میکروفن به عنوان وسیله کمکی نگاه کنید نه به عنوان دلیل برای تغییر قوانین و دستورات.

نگاه چشم تو چشم. هدف یک سخنران بزرگ تامین ارتباط کاملاً حقیقی و صادقانه با شنوندگان است. بهترین سخنران کسی است که طوری رفتار کند که حتی در یک سالن پر جمعیت آدم حس کند که تنها با او صحبت می‌کند، چگونه این کار ممکن است؟ راز این کار تماس چشمی کوتاه است. نگاه مستقیم به کسی بیش از ده ثانیه باعث ناراحتی طرف می‌شود اما نگاه کوتاه به شنونده انرژی می‌دهد - و همان‌طور به شما.

به کار بردن دست‌ها. ممکن است شما صدای خیلی خوبی داشته و تسلط کافی به موضوع و شنوندگان خود داشته باشید اما باز قربانی عاداتی یا عاداتی باشید که کارایی شما را تحت الشعاع قرار می‌دهد من این مساله

را «حرکت موازی» می‌نامم که منظور از آن استفاده همزمان از هر دو دست به یک طرز مشابه می‌باشد. برای تأکید مطلبی به جای اینکه هوا را با یک دست بشکافید آن را همزمان با دو دست انجام می‌دهد. هر کاری که یک دست می‌کند دست دیگر هم آینه‌وار آنرا انجام می‌دهد. که تاثیر آن به شدت خنده‌دار است که البته مورد نظر ما نمی‌باشد. در مکالمه معمولی دستهای ما به طور مستقل حرکت می‌کنند. ممکن است دستی را بلند کنیم سپس آن را پایین بپندازیم یا در حالی که یک دست ساکن است با دست دیگر به جایی اشاره کنیم. وقتی با دست‌هایتان صحبت می‌کنید، خودتان را مورد بررسی قرار دهید. هر سمت بدن با سمت متفاوت مغز کنترل می‌شود و حرکات ما آن را منعکس می‌کند.

با این حال وقتی اعصاب وارد معادله می‌شوند، گویی شما خارج از بدن خود ایستاده و خودتان را نگاه می‌کنید یا هر حرکت را با برنامه تعیین می‌کنید. و در لحظه‌ای که جسم‌تان از فکر‌تان جدا می‌شود دچار مشکل می‌شوید. و مانند یک رهبر ارکستر، شروع به رهبری و هدایت ژست‌های خود می‌کنید و ضمناً بین خود و شنوندگان خود فاصله ایجاد می‌کنید.

اگر شما تمایل به حرکات موازی دارید این تمرین را انجام دهید. جلوی آینه‌ای بایستید که نیم‌تنه بالای شما را نشان می‌دهد. آهنگ یا متن مورد علاقه خود را، آن بخش را که از حفظ هستید بخوانید. نگاه به دست‌های خود بکنید. آیا هر کدام آینه‌وار دیگری را منعکس می‌کند؟ این را در ذهن خود داشته باشید. دوباره همان متن یا آواز را بخوانید و هر موقع دیدید حرکت موازی انجام می‌دهید متوقف شوید و یکی از دست‌ها را از حرکت بازدارید. متن و موضوع را عوض کنید. به صحبت یا آواز ادامه دهید تا زمانی که متوجه شوید حرکت موازی دیگری انجام می‌دهید. دوباره توقف کنید. حالت خود را عوض کرده و ادامه دهید. این

کار با آئینه، به آگاهی شما می‌افزاید و بدتتان را آگاه می‌کنید که دچار عادت ناخودآگاه هستید. حرکات خود را ملاحظه کنید و از آن‌ها بپرهیزید. در واقع تا این اندازه آسان و امکان‌پذیر است.

صدای‌های مطلوب

در مورد خواندن آواز شکل گرفتن یک سبک شخصی با تقلید تعداد زیادی از خوانندگان متفاوت و وسعت بخشیدن به گنجینه صداها، قادر به ایجاد آن هستید باعث می‌شود به چیزی اوریژینال (اصیل) دست پیدا کنید، اما در مورد صحبت کردن به جای تقلید کردن من توصیه به شنیدن و تجزیه و تحلیل صداها، مختلف می‌کنم در این مورد تقلید کارساز نبوده بلکه مضحک خواهد بود.

من می‌خواهم برای توضیح درباره علت موثر بودن کار سخنران‌ها، و نشان دادن تجزیه و تحلیل صدا، همراه دو نفر از شاگردانم به کمک شما بیایم این دو نفر کسانی هستند که صدایشان کاری را می‌کنند که می‌خواهم صدای شما نیز بکند. آنها جوهر شخصیت و پیام سخنران را منعکس می‌کنند.

دو صدا و دو پیام متفاوت

یکی از شاگردان مورد علاقه من آنتونی رابینس انگیزه و علاقه اصلی‌اش مسافرت و تبلیغ است. آنتونی به عنوان مربی و راهنمای پرزیدنت‌ها، ورزشکارهای ستاره، رؤسای شرکت‌ها و چهره‌های مشهور دور دنیا مسافرت می‌کند. اگر می‌خواستم درباره وصف صدای او چیزی بگویم صدایش شبیه بچه مدرسه‌ای‌های دعوائی بود که هر لحظه آماده جنگ و دعوا می‌باشند. از نظر فنی صدای خشنی داشته و تمایل دارد

تارهای صوتی خود را با مقدار هوای زیاد تحت فشار قرار دهد. در ظاهر به نظر می‌رسد که او باید در روش صحبت خود تغییری بدهد و صدایش را عوض کند، اما همین صدا باعث شده است که یکی از موفق‌ترین آدم‌ها در کارش باشد زیرا این صدا کاملاً با رفتار و پیام مورد نظرش تطبیق می‌کند.

وقتی آنتونی وارد صحنه می‌شود شما، شنندگان را به چالش کشیده و به مبارزه می‌طلبید. رقبای این جنگ و دعوا عبارتند از وجود قبلی شما با موجودی که دلتان می‌خواهد باشید. او می‌گوید دو رقیب سرسخت و آماده مبارزه تا حد مرگ هستند. نقشی که آنتونی بازی می‌کند نقش یک داور بی‌طرف نیست بلکه نقش نیرویی است که نگذاشت طرف ناحق پیروز شود. اگر مجبور باشد رقیب را به خاطر شما از بین می‌برد. او باید در یک موقعیت چالشی قرار گیرد و لازم است که حاضرین توانایی او را باور داشته باشند. عامل کلیدی اعتبار او در چیست؟ در صدایش.

قبل از اینکه او را در تلویزیون ببینید و پیش از ملاحظه هیکل بلند و با ابهت او در یک سمینار، او در یک شورادیویی بود و تنها وسیله او صدایش بود و ادعا داشت، تضمین می‌داد که هر مسأله روانشناسی‌ای را می‌تواند در یک ساعت حل کند. هرگز به هیچ پرسشی جواب نه نمی‌دهد و راه خود را به افکار شنندگان باز کرده و با توانایی لازم تغییرات مثبت در آنها می‌دهد. او پیام خود را با گستره‌ای از صداها و خود به‌شنونده تحمیل می‌کند. گاهی ممکن است زمزمه کند یا داد بکشد، نوازش کند یا خشمگین شود هر کاری که ممکن است تماشاگر را به حرکت وادارد. هرچند که برخی از صداها برای تارهای صوتی او مضر است و ما روی اصلاح آن کار می‌کنیم، صدای او مانند یک غلطک با انگیزه است. همیشه قشنگ نیست ولی کاری است.

در انتهای دیگر طیف صدایی، صدای جان‌گری می‌باشد که سعی و کمک کرده است که پلی بین دنیای مردها و زن‌ها بزند در کتاب «مردها متعلق به مریخ و زن‌ها متعلق به زهره هستند»، جان در نقش یک متفکر و ترجمان افکار به دو جنس مخالف کمک می‌کند تا همدیگر را درک کنند. صدای آرامی دارد که آمیزه‌ای از صدای مرد و زن می‌باشد، او بیشتر با صدای میانی، نه با صدای سینه موفق می‌شود صدایی را ایجاد کند از نظر زن‌ها بدون تهدید، پذیرا، و عاطفی است. درست در خط و جهت مأموریت او برای کمک به مردم است که از لحاظ عاطفی احساس آرامش کنند.

صدای آرامبخش او همچنین گوش‌های شنونده مرد را نیز نوازش می‌دهد. به جای وادار کردن مردها به مقابله به مثل، آنها را به تماس و نزدیک شدن با طبیعت و ذات زنانه دعوت می‌کند. جان وقتی با یک مرد و زن کار می‌کند به طور ناگهانی از حالت ملایم، به حالت خشن جاهل‌مآب تغییر پیدا نمی‌کند. او با دقت و آرامی صدایی را به کار می‌برد که برای هر دو جنس متقاعدکننده و بدون تهدید است با تلفیق صدای مرد و زن، او هرگز خودش را به مرتبه دیگری نمی‌رساند و به خود اجازه می‌دهد که پیک و پیام‌رسان هر دو طرف باشد.

آیا این تکنیک در مورد یک مربی زشت هم کار می‌کند. شاید نه. اما زمین حاصلخیزی که جان برای قدم زدن به عنوان یک معلم و یک درمانگر انتخاب کرده است مطلوب و ایده‌آل است.

تناسب صدای شما با خودتان

آیا عقیده من اینست که صدا عامل اصلی موفقیت یک شخص است؟ البته که نه. با اینحال می‌دانم که صدا در این میانه مقام خیلی بالایی دارد.

بارها و بارها من اشخاصی را می‌بینم که به مرحله بالایی در رشته کاری خود می‌رسند یک شخصیت صدایی خاص برای خود ایجاد کرده‌اند که به آنها کمک کرده است.

امیدوارم که تا حالا این را پذیرفته باشید که هیچ صدایی به تنهایی کامل وجود ندارد. از برخی لحاظ صدای شما زمینه صوتی زندگی تان می‌باشد. اگر صدای شما صدای دوره رگتایم است و سبک زندگی شما بافت انگلیسی دارد این دو با هم نمی‌خوانند و باعث زحمت شما می‌شوند. هیچ نوع صدایی به خودی خود اشکال و ایرادی ندارد به شرطی که به یک تصویر بزرگ‌تر بخورد و آن را غنی‌تر کند نه اینکه وصله ناجوری باشد.

— وقتی یک دلال معامله به یک مشتری سطح بالای خود تلفن می‌زند و می‌خواهد مشتری را قانع کند که تنها اوست که از وضع بازار و فردای آن اطلاع دارد، صدای او باید آمیزه‌ای از قدرت، آگاهی، امنیت، علاقه و اعتقاد باشد. اگر صدایش با نفس زدن زیاد، مردد، یا خیلی بی‌ربط و اغراق آمیز باشد، مشتری هرگز اعتماد عمیقی به او پیدا نخواهد کرد.

— یک دلال معاملات ملکی وقتی می‌خواهد ملکی را به مشتری نشان دهد باید صدایی داشته باشد القاءکننده امنیت، همدلی، شکیبایی، تفاهم، احترام به قانون، درک و بینش و بصیرت. وگرنه با صدایی که عصبی باشد، یا نفس نفس زنان کلمه‌ها را سیل‌وار از دهان بیرون بریزد، به سختی می‌تواند معامله‌ای را جور کند.

— صدای یک دکتر باید آمیزه‌ای از رفتار خوب در کنار تخت مریض و آمرانه و محکم باشد. هر کلمه‌ای باید دلسوزانه، توأم با تفاهم و دانش باشد. اگر صدای دکتر شما خیلی تودماغی و مثل سرماخورده‌ها باشد، آیا اجازه می‌دهید خیلی به شما نزدیک شود؟ صدای او باعث می‌شود که شما به دانش او شک کنید.

برای اینکه صدای مناسبی برای تطابق یا پیام‌تان داشته باشید لازم نیست شما ادای چیزی را که ندارید در آورید - برای مؤثر بودن باید خودتان باشید.

صدای خود را ضمن اینکه درباره چیز مورد علاقه‌تان در زندگی صحبت می‌کنید ضبط کنید. وقتی به کلمات خود گوش می‌دهید آیا در آنها علاقه، شفافیت، و احساسی را که به موضوع دارید به گوش‌تان می‌رسد؟ ما وقت زیادی صرف می‌کنیم تا در والدین خوب بودن، متخصص در رشته‌ای شدن، بازرگان یا هنرمندی موفق شدن توفیق پیدا کنیم و حقیقت اینست که اگر می‌خواهیم استعدادهای خود را در دنیا ظاهر کنیم باید صدایی را پرورش دهیم که دانش ما را منتقل می‌کند نه اینکه استعدادهای ما را ضایع کند. من در مورد خواننده‌ها هیچ مشکلی ندارم که آنها را وادار به خواندن یا تقلید صداهای مورد تحسین‌شان بکنم. آواز خواندن چیزی است که آنها دوست دارند. امیدوارم که شما هم به صحبت کردن با همان علاقه و اشتیاق نگاه کنید.

وقتی شما خودتان و افکارتان را به روشنی و متفکرانه، با تمام انرژی به دنیا عرضه کنید، توجه مردم را جلب می‌کنید. توجه جدید آنها ممکن است باعث خجالت و دست‌پاچگی شما شود اما کارتان را ادامه دهید و تکنیک‌هایی را که یاد گرفته‌اید به کار ببرید. شما در زندگی‌تان به جای اینکه کنار گذاشته شوید تبدیل به بازیگر فعال و بانفوذ می‌شوید. تمرین‌های این فصل را، مخصوصاً تکنیک «صحبت - آواز» را انجام دهید. به روش آواز خواندن صحبت کنید. شاید من قادر نباشم به قدر کافی روی این موضوع تاکید کنم که روش صحبت شما تا چه اندازه روش تفکر و ارتباط شما را تغییر خواهد داد.

از بازی کردن هراس نداشته باشید. مانند گوینده یک رادیو یا

تلویزیون صحبت کنید. در بالا و پایین بردن‌های صدایتان اغراق کنید. مدتی وقت صرف کنید و مکالمه‌ای را با صداهاى مختلف و عبارت‌بندی‌های متفاوت تکرار کنید. درها را ببندید و صداهاى مختلف و متفاوتی از خود درآوريد تا نهایتاً به چیزی که دوست دارید برسید. امیدوارم که شما در این پروژه پالایش صدایتان غرق شوید و درست و دقیق صداهاىی را که نشانگر شخص شماست بدست بیاورید. وقتی این کار را انجام دادید هر مکالمه‌ای فرصتی خواهد بود تا نمایشگر انرژی، افکار، شخصیت و زندگی شما باشد.

قدرت شفادهنده صدا و آواز

یکی از چیزهای مورد علاقه من درباره حرفه‌ام فرصتی است که این کار در اختیار من می‌گذارد تا تغییراتی را که آواز خواندن روی شخص می‌گذارد مشاهده کنم. البته یک جلسه تمرین‌های صدا و تنفس معجزه نمی‌کند، معهدا من بسیار مشاهده کرده‌ام شاگردانی که وارد کلاس می‌شوند حالتی ناراحت و عصبی دارند اما پس از نیم ساعت کار با آواز، آرام و خوشحال می‌شوند حتی می‌خندند. من می‌توانم آن را به شخصیت زنده و درخشان خود نسبت دهم اما واقعیت اینست که آنچه اتفاق می‌افتد نمایش روزانه قدرت شفابخشی صدا است.

سال‌ها من به شاگردانم می‌گفتم که آواز خواندن برای سلامت بدن خوب است و کم‌کم کشف کردم که در این عقیده تنها نیستم. محققان و متخصصان درمانی، از صدا برای درمان جسم، فکر و روح استفاده می‌کنند و شادی‌بخش و عالی بودن آن googها، و gugها و پرش‌نت‌ها را توجیه می‌کنند. من اخیراً در زمینه صدادرمانی، معالجه با موسیقی و صداها (Meditation) مطالعاتی کرده‌ام و دوست دارم کمی با شما در میان بگذارم.

راهی به سوی سلامتی با کمک صدا

در دایرةالمعارف و بستر برای صدا، و سرحال بودن، یک لغت (Sound) به کار برده شده است. در دایرةالمعارف راجع به موسیقی صحبت نمی شود اما همراه کلمه صدا از سرحال بودن و سلامتی حرف می زنند. پزشکان دو تخصص صدا درمانی و پزشکی ارتعاشی متفقاً عقیده دارند که صدا (Sound) به سرحال (Sound) بودن بدن کمک می کند.

اخیراً درباره صدا درمانی با دیوید گوردون (Gordon) که یک متخصص صد درمانی در اوکلند (Oakland) کالیفرنیا و بیش از سی سال در کار موسیقی و خوانندگی است، صحبتی داشتم. دیوید وقتی شروع به کشف صدا درمانی کرد که پس از عمری خواندن متوجه شد که دیگر قادر نیست خود را با شادی صدا در آوردن همساز کند. به دنبال پیدا کردن راهی که بتواند به موسیقی و آواز برگردد، شروع به تمرین یوگا و مدیتیشن کرد بالاخره به کار متخصصین صدا درمان ها پی برد. از جمله پیشگامان متخصص صدا درمانی دن کمپل (Don Campbell) نویسنده کتاب «تأثیر موزار» بود. دیوید این عوامل را همراه با زمینه خود در صد او ساختار موسیقی پایه قرار داد و به برنامه موفق رسید که امروز تدریس می کند.

اساس این کار بر این عقیده استوار است که بهترین درمان از طریق کاری که ما خودمان، از درون خودمان انجام می دهیم، حاصل می شود. دیوید، در یک نشست معمولی با مریض های خود آنها را به این صورت معاینه می کند: در تنفس آنها دقیق می شود، حرکات آنها را مورد بررسی قرار می دهد و تنش های احتمالی آنها را مورد دقت قرار می دهد. سپس به آرامی مریض خود را راهنمایی می کند تا هر صداهایی را که ممکن است، به آزادی و راحتی از خود دریاورد. هرچند که او معلم آواز هم هست ترجیح می دهد که به این کار برچسب خواندن نزنند. او اسم این

صداها را «ارتعاش نفس» می‌نامد - که در عمل از لحاظ فنی یک توصیف خوب از آن چیزی است که ما موقع حرف زدن یا خواندن انجام می‌دهیم. هر صدایی که مشتری‌اش در می‌آورد خوب است و او آینه‌وار آن را تکرار می‌کند. در این فرآیند بین شاگرد و استاد یک تقابل و رفت و برگشت موسیقایی ایجاد می‌شود.

هدف این کار بهتر کردن صدا نیست. و درباره این نیست که «صدای من چطور است؟» توجه بر این قرار دارد که «من چه احساسی دارم؟» و در طول نشست، مشتری‌ها (یا بگوئیم مریض‌ها یا شاگردها) ترغیب می‌شوند که صداهایی را که احساس می‌کنند نیاز به درآوردنشان دارند، چه صدای زیبا باشد چه زشت، از خود بیرون دهند. در یک نشست صدادرمانی می‌توان به احساس آرامش خوبی دست یافت. وقتی به این صورت با صداکار می‌شود نتیجه آن می‌تواند دستیابی به یک درک عمیق از کنه جسم و فکر باشد و به همراه آن احساسات ناراحت‌کننده را از خود دور کرده و درک عمیقی از کسب آرامش و رهایی از فشار پیدا کرد.

در مورد کار صدا، دیوید و سایر صدا درمان‌ها تکنیک‌های متعددی به کار می‌برند - کار تنفسی، حرکت، استراحت و تمرین‌هایی برای تمرکز و تزکیه فکر. ممکن است از روشی استفاده کنند که تانینگ (toning) نامیده می‌شود که عبارتست از خواندن صداهای آوازی طولانی تنها با یک حرف صدا دار. نشست صدادرمانی یک محیط امن و محافظت شده برای صداهای درست و سلامت بخش جسم و روح است.

در این باره ادعاهای اغراق‌آمیز نباید کرد. اگر شما به یک درمانگر صدادرمانی مراجعه کرده و از دل‌درد شکاست داشته باشید او شما را به یک پزشک متخصص برای رفع درد ارجاع می‌دهد. اما خودش با کار کردن با شما کمک می‌کند که بدن شما مستعد و پذیرای درمان باشد.

دیوید توضیح می‌دهد که صدادرمانی بیشتر برای ایجاد تعادل بین فکر و جسم شماسست و خود معالجه نمی‌کند بلکه راه را برای پذیرش درمان هموار و بدن را آماده می‌کند.

هماهنگ شدن با فرکانس (ارتعاش) های بدن

آنها که با پزشکی و درمان ارتعاشی کار می‌کنند عقیده دارند که بدن فرکانس‌هایی از خود صادر، و فرکانس‌هایی را جذب می‌کند که در نتیجه همواره تحت تأثیر این فرکانس‌ها می‌باشد. (این گمان زیاد هم دور از ذهن نیست. در مورد گوش، که فکر می‌شد کار اصلی آن جذب صدا است، متخصصین دریافته‌اند که گوش علاوه بر وظیفه گیرندگی، کار فرستنده را هم انجام می‌دهد.) سلول‌های متفاوت، سیستم‌های بدن و اعضای آن هر کدام با فرکانس خاص خود مرتعش می‌شوند^۱ و درمانگرهای ارتعاشی عقیده دارند که با درک فرکانس (میزان ارتعاش) هر جزء بدن می‌توانیم آن را با صداها درمان کنیم.

مفهوم پزشکی ارتعاشی را بدین صورت می‌توان توضیح داد: وقتی ما در سلامت کامل باشیم بخش‌های مختلف بدن ما مانند یک گروه کر بزرگ می‌باشد که هر صدایی درست و هماهنگ با بقیه کار می‌کند و نتیجه کلی آن صدایی است که ممکن است فرشتگان را هم وادار به لبخند کند، با ینحال وقتی بخشی از بدن از کوک خارج شده و ارتعاش درست نداشته باشد ناهماهنگی و خارج بودن صداها ی دسته کر را ما به صورت بیماری در بدن احساس می‌کنیم. شبیه این است که یکی از خوانندگان ناگهان حساسیت گوش خود را از دست داده و خارج و بلند می‌خواند. هدف

۱. تعریف فرکانس در فیزیک تعداد ارتعاش در واحد زمان است هرچه عدد بزرگتری باشد ارتعاش سریع‌تر و برعکس هرچه کوچکتر باشد ارتعاش کندتر است.

پزشکی ارتعاشی اینست که عضو یا سیستم خارج شده از ارتعاش درست خود را کوک کرده و بهنت‌های صحیح برگرداند و سلامت را به بدن ما اعاده کند.

پزشکی ارتعاشی به اصل «طنین صدا» تکیه میکند و کارش تشدید و تمدید یک ارتعاش خاص در یک نقطه خاص بدن با ایجاد همان ارتعاش در مکانی دیگر است. برای ملاحظه عمل طنین در عمل می‌توانید دستگاه استریوی خود را روشن کنید و آهنگ مثلاً سنفونی پنجم بهتوون را بگذارید، ملاحظه می‌کنید بعضی از نت‌ها و فرازها، و فرکانس‌ها لامپ‌ها را به لرزه درمی‌آورند. درمانگرهای ارتعاشی ممکن است برای ایجاد صدا یک جفت دستگاه کوک، یا سازهای الکتریکی و به احتمال زیاد از صدای انسان استفاده کنند تا فرکانس‌های خاصی را در بدن تأمین کنند. هدف پژوهش در این زمینه پیدا کردن راه‌هایی است که بتوانند طنین مورد نیاز را، همانگونه که یک پزشک آنتی‌بیوتیک تجویز می‌کند به بیماران ارائه کنند.

در کارهای تحقیقی نه‌دم، به کار تحقیقی دکتر هانس جنی (Hans Jenny) در کتابش به نام Cymatics برخورددم که نتیجه ده سال بررسی و آزمایش او بود که عملاً نشان می‌دهد که فرکانس‌ها روی مولکول‌ها و سلول‌ها اثر می‌گذارد. در حال حاضر نتایج درمانی ارتعاش صد در صد و در تمام موارد نیست و امید است که در سال‌های آینده به نتایج مطلوب‌تری دست بیاییم.

در هر دو روش صدادرمانی و پزشکی ارتعاشی صحبت زیادی درباره هارمونیک‌ها می‌شود هیچ صدایی فقط با یک فرکانس تولید نمی‌شود. بلکه آمیزه‌ای است از صدای اصلی و هارمونیک‌ها است که طیف کامل

۱. هارمونیک‌های یک صدا عبارتند از صداها یا بالاتر (فرکانس زیادتر) از صدای اصلی

یک صدا را تشکیل می‌دهد. بعضی‌ها بر این باورند که با استفاده از صدای خود می‌توانید به این آرمونیک‌ها به صورت فرکانس صدای خاص شکل دهید و این اصل پذیرفته شده است که هارمونیک‌ها روی سیستم عصبی و مغز اثر می‌گذارند و صداها را با فرکانس زیاد عملاً کارآیی مغز را زیادتر می‌کنند. شاید روزی از طریق به کارگیری هارمونیک‌ها به سطوح جدیدی از آگاهی‌های صدایی بتوان دست یافت و بخشی از بدن را که هرگز قبلاً به این صورت فعال نبوده طنین‌انداز کرد. حتی ممکن است هارمونیک‌های صدا عملاً در بخش‌هایی از مغز طنین ایجاد کرده و آن‌ها را فعال کرده و ارتباط‌های عصبی جدیدی به وجود آورد.

احساس من در این باره اینست که وقتی برای ایجاد صداها شما فشار یا تنش فیزیکی را تحمل نمی‌کنید. هم بی‌ضرر و هم جالب است که با تأثیرات صدا بازی کنید. این کار ممکن است حالت شما را عوض کند. ممکن است شما بخواهید به جاهایی از تمرین‌های صدایی خود توجه کنید و آن‌ها را تکرار کنید. یا ممکن است شما علاقمند کار صدادرمانی و پزشکی ارتعاشی شده و دنبال آن بروید شاید هم بخواهید خودتان را در معرض هارمونیک‌ها قرار داده و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. اگر حالتان بهتر می‌شود آزادانه این کار را دنبال کنید.

صدای مراقبه‌ای (مدیتیشن)

یکی از شاگردان من که سابقاً راهب بود گاهی وقت‌ها ضمن درس

می‌باشند که همراه صدای اصلی شنیده می‌شوند که از نظر شدت صدا، صدای اصلی غالب است و شدت صدای آرمونیک‌ها معمولاً به تدریج کم شود و البته فرکانس آن بیشتر می‌شود. فرکانس آرمونیک اول دو برابر فرکانس صدای اصلی است. فرکانس آرمونیک دوم سه برابر و آرمونیک سوم چهار برابر و همین‌طور الا آخر این بدان معنی است که آرمونیک اول یک اکتاو زیرتر و آرمونیک سوم دو اکتاو زیرتر از صدای اصلی است... (م)

شروع به خندیدن می‌کرد. به من توضیح داد که این تمرین به نحوی او را به سمت حالت خوشحال‌کننده‌ای می‌کشاند و گفت که به عقیده او صداهایی را که ما به کار می‌بریم مانند یک ماترا^۱ عمل می‌کند و او را به حالت مراقبه می‌رساند. ما وقتی که صداهای خاصی را توأم با تنفس دیافراگمی به کار می‌بردیم، همانگونه که در مراقبه نیز به کار می‌رود، تمام رفتار و حرکات او عوض می‌شد و آرام و متمرکز می‌گشت.

در طول قرون گذشته، خیلی از مردم به دلایل متعدد توجهشان به کسب آرامش فکری جلب شد. سرودخوانی و آواز بر حسب عرف و عادت بخشی از مراسم روحانی محسوب می‌شد و در برخی از سیستم‌ها استفاده از صدا، کار اصلی و محوری برای رسیدن به حالات آگاهی مراقبه‌ای بود. من در مواجهه با سنت Ayurvedic با تئوری‌هایی که درباره صدا و درمان مشاهده کردم بسیار متعجب شدم که به مدت پنجهزار سال در هندوستان به کار گرفته می‌شدند. شما ممکن است در کار دیپاک چوپرا (Deepak Chopra) با افکاری از این قبیل مواجه شده باشید و یا با سیستم معروف transcendental meditation یا TM که ریشه هندی دارد^۲

۱. Mantra کلمه‌ای مقدس که یوگی‌ها و راهب‌ها مانند ذکر درویش‌ها به کار می‌برند تا از آن طریق به حالت مدیتیشن (مراقبه) برسند که خود مراحل و حالات مختلفی دارد.
۲. درباره TM: مراقبه یا مدیتیشن تکنیک‌ها و راههای متعددی دارد که اغلب مشکل و زمان‌بر است و یک فرد عادی با داشتن کار و زندگی‌های امروزی مشکل می‌تواند آن راه‌ها را دنبال کند. یک یوگی هندی به اسم ماهاراشا ماهش به فکر این می‌افتد که راهی ساده برای مدیتیشن برای مردم عادی پیدا کند و پس از مدت‌ها مراقبه و تفکر به نتیجه TM می‌رسد و به دنیا معرفی می‌کند که به‌طور عجیبی از آن استقبال شده و شایع می‌گردد. مخصوصاً در آمریکا رواج پیدا می‌کند. در اوایل دهه پنجاه یک گروه به منظور معرفی و تعلیم این تکنیک از آمریکا به ایران آمده پس از یکی دو جلسه سمینار کلاس‌هایی برای تعلیم دایر می‌کنند که در آن کلاس بهر شاگرد براساس پرسش نامه‌ای که خود شاگرد پر کرده بود یک ماترا یا ذکر که یکی از اسامی خدا به زبان سانسکریت است یاد می‌دادند که شاگرد آن را برای همیشه مخفی نگه داشته و پیش کسی افشاء نمی‌بایست بکند و اجرای

برخورد داشته باشید.

در TM شما به مدت ۱۵ یا ۲۰ دقیقه یا حالت آرام و هدف کسب آرامش فکر و دور شدن از فعالیت‌های فکری معمولی می‌نشینند و آگاهی عمیقی را تجربه می‌کنند. تصویری که از TM در ذهن من است در حالت لوتوس^۱ یا نیلوفر آبی روی زمین نشسته و صدای ommmm را تکرار می‌کنند. در این سیستم عملاً به هر کسی به جای ommm یک ماترای شخصی داده می‌شود اما جالب اینجاست که این ماترا یا ذکر با صدای بلند تکرار نمی‌شود و آن را در ذهن تکرار می‌کنند یا درباره آن صدا فکر می‌کنند. قرار است که به یک شادابی و فعالی آرامبخش برسند.

فکر تکرار ماترا در ذهن جالب است برای اینکه تا اندازه‌ای این درست است که وقتی درباره ایجاد صدا فکر می‌کنید تارهای صوتی شما در رژیای شما مرتعش می‌شود. و برای من قابل توجه است که صدای درونی هم مانند صدای بیرونی کارساز باشد.

تکنیک شامل تکرار این ماترا در ذهن خود در دو نوبت بیست دقیقه صبح و عصر بود که با انجام آن به تدریج این توانایی در آدم ایجاد می‌شد که ذهن خود را متمرکز کرده و به آرامش و شادی وصف‌ناپذیر و در نهایت به آگاهی و بصیرت برتر از معمول برسد. چیزی که برای اینجانب (یعنی مترجم کتاب) جالب بود تبلیغات زیاد برای TM در آن موقع در آمریکا و مجلات می‌شد و هنوز هم می‌شود و ماهاراشی را تا حد یک قدیس بالا برده‌اند که با بررسی و مکاتبه و ارتباط با چند مرکز یوگا و مدیتیشن در دنیا و نیز تجربه شخصی اینجانب دریافتم زیاد هم استحقاق این تعریف‌ها و تمجیدها را ندارد خلاصه اینکه از هدف پشت سر این همه تبلیغات سر در نیاوردم در ضمن برای اطلاع بیشتر خوانندگان عرض می‌شود ماترای om ماترایی کلی است که آنها که ماترای شخصی ندارند می‌توانند از آن استفاده کنند.

۱. Lotus طرز نشستن شبیه چهارزانو (البته مشکل‌تر از آن) است که شبیه قرار گرفتن نیلوفر روی آب است. از آنجا که موقع مراقبه نباید در وضعیت ناراحتی باشیم اگر وضعیت لوتوس برای ما مشکل باشد می‌توانیم از چهارزانو یا هر وضعیت نشستن دیگر که راحت باشد و ستون فقرات پشت در وضع عمودی قرار گیرد، استفاده کنیم.

به چه دلیلی باید اجازه داد یا ترغیب کرد که صدا، شما را به حالت مراقبه‌ای ببرد؟ تا حالا این موضوع پذیرفته شده است مراقبه یا مدیتیشن دارای منافع وسیعی می‌باشد. از جمله ایجاد و افزایش احساس شادی؛ کاهش تنش؛ افزایش هوش، خلاقیت، حافظه، و سلامتی؛ پایین آوردن فشار خون؛ خواب راحت؛ افزایش انرژی؛ و اصلاح روابط. بنابراین هر روز که ما تمرین‌های کلی گرم کردن صدا را انجام می‌دهیم نه تنها برای اصلاح صدا کار می‌کنیم بلکه صداهایی را نیز ایجاد می‌کنیم که قدرت آرامش‌بخشی و درمان دارند. هر ملودی یا صدایی را که شما نگاه می‌دارید می‌تواند یک ماترا تلقی شود. mum, gug هم می‌توانند شما را به قلمرو آرامش و مراقبه برسانند.

اگر علاقه‌مند دستیابی به صداهای غیر معمول هم باشید موسیقی Gandharva Veda را که یک سیستم دیگر Ayurvedic می‌باشد و علم باستانی هماهنگی با طبیعت به حساب می‌آید، می‌توانید مورد استفاده قرار دهید. هزاران سال پیش براین عقیده بودند که غیب‌گوها که قادر به شنیدن و درک ریتم‌های طبیعت بودند در یک زمان‌های معین از روز و شب آهنگ‌هایی می‌نواختند که ایجاد آرامش، هماهنگی و سلامت کامل در افراد می‌کردند. هر زمان از روز، فصل، و رخدادی از طبیعت، صدا و ارتعاش خاص خود را دارد و اگر آهنگ‌های Gandhavara Veda در زمان درست خود نواخته شوند باعث همزمانی، هماهنگی و یگانگی جسم شما با کل طبیعت می‌شود.

ایجاد ارتباط عاطفی

روش واقع‌بینانه‌تر صدادرمانی، موسیقی‌درمانی است که از راه موسیقی برای حل مسائل مربوط به ناتوانی‌ها، بیماری‌ها و مشکلات

رفتاری کمک می‌کند. این مسأله بعد از جنگ جهانی اول و دوم که موزیسین‌ها به بیمارستان سربازان آسیب‌دیده جنگ رفته و با نواختن موسیقی باعث تخفیف ناراحتی‌های روحی و جسمی آن شدند، توجه جهانیان را جلب کرد و پس از آن درمانگرها شروع به تحقیق و یافتن تکنیک‌های موثر در این زمین برای معالجه بیماران شدند.

در سال ۱۹۴۴ برای اولین بار درجه تحصیلی برای موسیقی درمانی داده شد و اواخر دهه نود انجمن موسیقی درمانی آمریکا تشکیل شد که به تحقیق در این زمینه پرداخته و ادامه می‌دهد. امروزه موسیقی درمانی برای کاهش تنش، تقویت روحیه مریض و درمان افسردگی به کار می‌رود و در بالا بردن توانایی تمرین‌های جسمانی، رفع بی‌خوابی و کاهش ترس کمک می‌کند. من فکر می‌کنم خیلی از ماها بدون آنکه خودمان بدانیم موسیقی را برای همین منظورها به کار می‌بریم. مشکل بتوان تصور کرد که به یک کلاس آبرویک، یا حتی یوگا برویم و با موسیقی سر و کار نداشته باشیم. ما عادت کرده‌ایم به سمت نیروی موسیقی کشیده شویم تا بتوانیم حداکثر انرژی را از بدن خود اخذ کنیم. دختر من مدیسون مثل خیلی از بچه‌ها و آدمهای بزرگ هرگز بدون گوش دادن آرام به سی‌دی مورد علاقه‌اش بخواب نمی‌رود.

در موسیقی درمانی، خواص درمانی صدا اشکال جالبی پیدا می‌کند. دوست و شاگرد من جودی نلسون که یک درمانگر در جنوب کالیفرنیا است شرح می‌داد که چگونه بچه‌های اوتیست که به طور جدی از محیط اطراف جدا شده و در خود فرو رفته‌اند به موسیقی عکس‌العمل نشان می‌دهند. و این می‌تواند شروع برقراری ارتباط و درمان بیمار شود.

در مورد اختلالات روانی مانند شیزوفرنی (دوگانگی رفتار)، افسردگی و شیدایی، اغلب هدف درمانگر موسیقی «هدایت به واقعیت»

است که فرد مریض را به لحظه حاضر می آورد. خواندن آهنگهایی با احساسات مثبت می تواند نتایج شگرفی به بار بیاورد. مریض شما اگر حتی برای لحظه ای از شعر و آواز شما به جایی برده شود که احساس کند در آنجا دوستی یافت می شود که به شما نیاز دارد، موفقیت بزرگی در درمان محسوب می شود.

این نوع ارتباط عاطفی با آهنگ ها برای من تازگی ندارد. خیلی از وقت ها شاگردهای خود را دیده ام که آهنگهای غمگین می خوانند تا به گریه بیفتند. و نیز دیده ام کسانی را که با یک آهنگ شاد پرانرژی دور اطاق به رقصیدن پرداخته اند. درباره خودم سال ها متوجه شده ام که وقتی ناراحت و خشمگین هستم و پیش مردم نمی توانم شروع به خواندن بکنم شروع به سوت زدن می کنم. این سوت زدن خودجوش و بی اختیار است. سوت می زنم و بلافاصله فکرم به مکانی آرام و صلح آمیز سوق پیدا می کند.

به نظر می رسد که موسیقی به بخشی از مغز می رسد که کلمات نمی توانند برسند و وقتی شما صدایتان را در تمرین ها و آوازا به کار می برید، راه تأثیر موسیقی را تجربه می کنید. درمانگرهای موسیقی اغلب از مفاهیم موسیقی برای یادگیری بچه هایی که از نظر ذهنی عقب مانده هستند استفاده می کنند. شما وقتی تمرین صحبت یا آواز می کنید متوجه می شوید که ضمن بهبود صدای خود، این کار باعث حفظ شدن آن متن می شود. پژوهشگرها به این نتیجه رسیده اند که موسیقی باروک (به موسیقی باخ و کنسرتوهای براندنبورگ او فکر کنید) بخش منطقی و تحلیل اطلاعات مغز را تحریک می کند که به تمرکز آدم کمک می کند. دن کمپل (Don Campbell) ملاحظه کرده است که این موسیقی ها اگر با ریتم شصت بار در دقیقه، که تقریباً معادل ضربان قلب در حال استراحت

است، نواخته شود علاوه بر تمرکز یادشده تولید آرامش کرده و منافع فکری و جسمی بسیاری دارد. آیا در این باره شک دارید؟ خودتان تجربه کنید. می‌دانم که اگر کنج‌کاو بوده و به تأثیر موسیقی روی خودتان توجه داشته باشید، از منافع و آثار مثبت آن بهره خواهید برد.

بگذارید شادی و بهبود شخصیت برای شما حاصل شود

در این کتاب من شما را به راه‌های بهبود صدا رهنمون شده و کمک کرده‌ام که شخصیت عواطف واقعی شما در کلماتی که سخن می‌گویید یا می‌خوانید نمودار شود. بدین ترتیب شما نظر دیگران را نسبت به خود تغییر داده و توانایی و سهولتی را که از یک صدای آزاد آهنگین ناشی می‌شود احساس می‌کنید. می‌دانم که این خود یک فرایند درمانی است. من عقیده دارم که بسیار محتمل است که منافع صدا و موسیقی از راه‌هایی به روی جسم و روح و زندگی‌تان نفوذ کند که تازه شروع به درک آن بکنید. و آواز خواندن برای شما خوب است. بگذارید با یک تبسم شروع شده و باعث شادی شما شود. چیزهای دیگر در پی آن خواهد آمد.

پایان

گزیده‌ای از کتابهای موسیقی نشر دنیای نو

- زندگی بتهوون (۴ جلدی) رومن رولان، محمد مجلسی
- زندگی پراضطراب چایکوفسکی هربرت وlstوک، محمد مجلسی
- آثار کلیدی موسیقی ژان سولی، گی للون، محمد مجلسی
- موتسارت یان مک‌لین، محمد مجلسی
- آخرین فرد خانواده موتسارت ژاک تورنیه، پرویز شهدی
- فراتر از آرزو (رمان بیوگرافی فلیکس مندلسون) پی‌یر لامور، پرویز شهدی
- پاپاهایدن (رمان بیوگرافی ژوزف هایدن) هلن کافمن، علی اصغر بهرام‌بیگی
- ژرف‌آوای جویبار (رمان بیوگرافی یوهان باخ) مارلاین گاس، علی اصغر بهرام‌بیگی
- سمفونی دنیای نو (رمان بیوگرافی دورژاک) یان‌وان استراتن، علی اصغر بهرام‌بیگی
- قصه‌های کوچک از احوال موسیقی دانان بزرگ هلن کافمن، علی اصغر بهرام‌بیگی
- فرم‌های موسیقی آندره هودیه، محسن الهامیان
- هارمونی گیتار لانس بسمن، فرزاد دانشمند
- ستورنوازی نوین رضا متقی
- استاد اسماعیل مهرتاش و جامعه باربد حبیب‌الله نصیری‌فر
- سیمای هنرمندان ایران (جلد ۴-۵-۶-۷-۸) حبیب‌الله نصیری‌فر

با یادگیری تکنیک‌های ساده راجز لاو هر کسی می‌تواند صاحب صدایی قوی برای صحبت کردن و صوتی زیبا برای خواندن شود.

او با نظریه انقلابی و ارائه مفهوم صدای میانی، شما را به دنیای جدیدی از آموزش سخنوری و آواز وارد کرده و عقیده دارد که با دستیابی و مهارت در صدای میانی به بخش‌های باور نکرده‌نی از صدای خود دسترسی پیدا خواهید کرد که هرگز از آن استفاده نکرده بودید.



نشرینو

